Digitization by eGangotri and Sarayu Trust. Funding by MoE-IKS

উপাসনা

KUMAR KRISHNA NANDI
JAGADISHPUR (S.P.)

LIBRARY
No. 7/16
Shri Shri Ma Anandamayee Ashram
BANARAS

শ্রীকুমারকৃষ্ণ নন্দী

CC0. In Public Domain. Sri Sri Anandamayee Ashram Collection, Varanasi

Digitization by eGangotri and Sarayu Trust. Funding by MoE-IKS

CC0. In Public Domain. Sri Sri Anandamayee Ashram Collection, Varanasi

Digitization by eGangotri and Sarayu Trust. Funding by MoE-IKS

উপাসনা

শ্রীকুমারকৃষ্ণ নন্দী সঙ্কলিত

চতুর্থ সংস্করণ

পরিবর্ত্তিত ও পরিবর্দ্ধিত

১৩৫৮

LIBRARY
No. 7/16
Shri Shri Ma Anandamayee Ashram
BANARAS.

মূল্য আট আনা

CC0. In Public Domain. Sri Sri Anandamayee Ashram Collection, Varanasi

Digitization by eGangotri and Sarayu Trust. Funding by MoE-IKS

প্রকাশক—
শ্রীকুমারকৃষ্ণ নন্দী
জগদীশপুর, সাঁওতাল পরগণা।

প্রাপ্তিস্থান

১। উদ্বোধন কার্য্যালয়
১নং উদ্বোধন লেন, বাগবাজার কলিকাতা

২। স্টুডেন্টস্ লাইব্রেরী
৭৯নং হ্যারিসন রোড, কলিকাতা

৩। দক্ষিণেশ্বর কালীবাড়ী
পোঃ আলম বাজার, জেলা ২৪ পরগণা

প্রিণ্টার—
শ্রীক্ষীরোদচন্দ্র পান
নিউ সরস্বতী প্রেস
১৭, ভীম ঘোষ লেন, কলিকাতা।

CC0. In Public Domain. Sri Sri Anandamayee Ashram Collection, Varanasi

Digitization by eGangotri and Sarayu Trust. Funding by MoE-IKS

LIBRARY
No. ...
Shri Shri Ma Anandamayee Ashram
BANARAS

নিবেদন

শ্রীরামকৃষ্ণ-বিবেকানন্দ সাহিত্যের নানা স্থানে আধ্যাত্মিক সাধনা সম্বন্ধে দেশ কালোপযোগী বহু অমূল্য উপদেশ সন্নিবেশিত আছে। সেই সকল উপদেশ সমূহের কতকাংশ সঙ্কলিত হইয়া এই ক্ষুদ্র পুস্তক "উপাসনা" প্রকাশিত হইল। এই পুস্তকে উদ্বোধন কার্য্যালয় হইতে প্রকাশিত শ্রীশ্রীরামকৃষ্ণ উপদেশ, ধর্ম্ম প্রসঙ্গে স্বামী ব্রহ্মানন্দ, বিবেকানন্দ বাণী, শ্রীশ্রীমায়ের কথা, শিবানন্দ বাণী, মহাপুরুষজীর কথা, স্বামী সারদানন্দের পত্রমালা, স্বামী অদ্ভুতানন্দের সৎকথা, গীতা, অধ্যাত্ম রামায়ণ, শ্রীশ্রীরামকৃষ্ণ কথামৃত প্রভৃতি গ্রন্থ হইতে অংশ সমূহ সংগৃহীত হইয়াছে। আমার দৃঢ় বিশ্বাস ধর্ম্মসাধনেচ্ছু ব্যক্তিগণ ইহা পাঠ করিয়া বিশেষ উপকৃত হইবেন।

এই পুস্তকের প্রত্যেক প্যারা কিম্বা তাহার অংশ যাঁহার বাণী হইতে সঙ্কলিত হইয়াছে তাঁহার নাম দেওয়া হইল। ইহাতে মনে হয় প্রত্যেক পাঠকের মনে একটী দৃঢ় বিশ্বাস আসিবে। ইতি—

"রামকৃষ্ণ কুটীর"
জগদীশপুর, (সাঁওতালপরগণা)
রথযাত্রা, ১৩৫৮

সঙ্কলয়িতা
শ্রীকুমারকৃষ্ণ নন্দী

CC0. In Public Domain. Sri Sri Anandamayee Ashram Collection, Varanasi

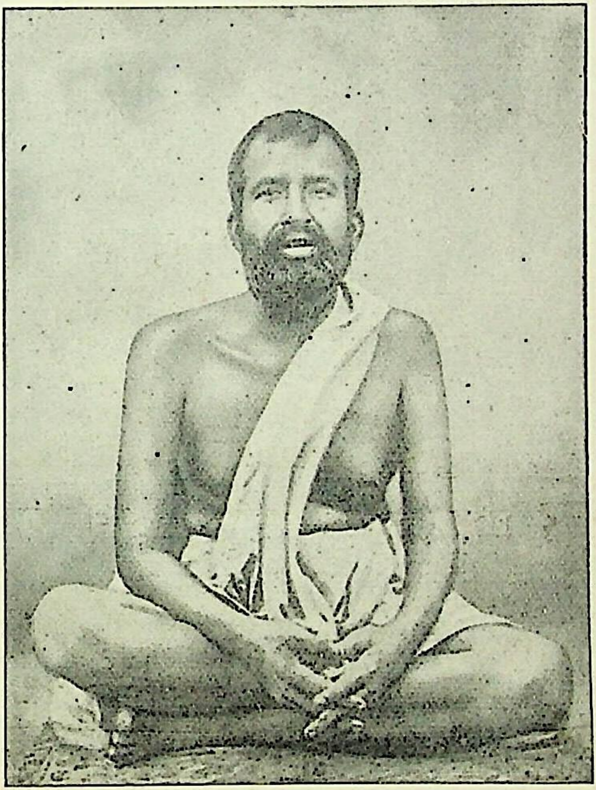
Digitization by eGangotri and Sarayu Trust. Funding by MoE-IKS

বিষয়-সূচী

বিষয়	অনুচ্ছেদ
১। উপাসনার লক্ষ্য	১—১০
২। সাধন পথে বিঘ্ন	১১—২৯
৩। সাধনার সহায়	
(ক) পুরুষকার	৩০—৪৮
(খ) চরিত্রগঠন বা যমনিয়ম	৪৯—৬২
(গ) অভ্যাস ও বৈরাগ্য	৬৩—৭৯
(ঘ) নিষ্ঠা	৮০—৮৭
(ঙ) আসন	৮৮—৯৪
(চ) প্রাণায়াম	৯৫—১০১
(ছ) প্রত্যাহার	১০২—১০৩
(জ) ধারণা	১০৪
(ঝ) আহার ও স্বাস্থ্য	১০৫—১২৪
(ঞ) নির্জ্জন সাধন	১২৫—১২৯
(ট) গুরু ও মন্ত্র	১৩০—১৪২
৪। সাধনা	
১। সাকার পূজা	১৪৩—১৪৭
২। পূজা	১৪৮—১৫৩
৩। নাম মাহাত্ম্য	১৫৪—১৬০
৪। সাধনের নিয়ম	১৬১—১৭৩
৫। সাধনের সময়	১৭৪—১৮০
৬। জপ	১৮১—১৯৫
৭। ধ্যান	১৯৬—২৪১
৮। স্মরণ—মনন	২৪২—২৪৯
৫। কাশী-মাহাত্ম্য	২৫০—২৫৭

CC0. In Public Domain. Sri Sri Anandamayee Ashram Collection, Varanasi

Digitization by eGangotri and Sarayu Trust. Funding by MoE-IKS



শ্রীশ্রীজগদ্‌গুরু রামকৃষ্ণ পরমহংসদেব

CC0. In Public Domain. Sri Sri Anandamayee Ashram Collection, Varanasi

Digitization by eGangotri and Sarayu Trust. Funding by MoE-IKS

CC0. In Public Domain. Sri Sri Anandamayee Ashram Collection, Varanasi

Digitization by eGangotri and Sarayu Trust. Funding by MoE-IKS
No. 7/16
Shri Shri Ma Anandamayee Ashram
BANARAS.

ওঁ নমো ভগবতে রামকৃষ্ণায়

উপাসনা

উপাসনার লক্ষ্য

১। সাধন মানে—তাঁর পাদপদ্মে সর্ব্বদা মন রেখে তাঁর চিন্তাতে মনকে ডুবিয়ে রাখা। (শ্রীমা)

২। মন স্থির না হলে যোগ হয় না। সংসার হাওয়া মনরূপ দীপকে সর্ব্বদা চঞ্চল করছে। ঐ দীপটা যদি আদপে না নড়ে তাহলে ঠিক যোগের অবস্থা হয়ে যায়। দীপশিখা দেখ নাই? একটু হাওয়া লাগলেই চঞ্চল হয়। যোগাবস্থা দীপশিখার মত—যেখানে হাওয়া নাই। (শ্রীরামকৃষ্ণ) গীতা ৬।১৯

৩। মন স্থির না হলে যোগ হয় না, যে পথেই যাও। মন যোগীর বশ। যোগী মনের বশ নয়। মন স্থির হলে বায়ু স্থির হয় কুম্ভক হয়। এই কুম্ভক ভক্তিযোগেতেও হয়। ভক্তিতে বায়ু স্থির হয়ে যায়। "নিতাই আমার মাতা হাতী" "নিতাই আমার মাতা হাতী"; এই বলতে বলতে যখন ভাব হয়ে যায়, সব কথাগুলো বলতে পারে না; কেবল 'হাতী' 'হাতী' তারপর শুধু 'হা'। ভাবে বায়ু স্থির হয়, কুম্ভক হয়। (শ্রীরামকৃষ্ণ)

৪। কর্ম্মের দ্বারাই যোগ হোক আর মনের দ্বারাই যোগ হোক, ভক্তি হলে সব জানতে পারা যায়। ভক্তিতে

CC0. In Public Domain. Sri Sri Anandamayee Ashram Collection, Varanasi

Digitization by eGangotri and Sarayu Trust. Funding by MoE-IKS

কুম্ভক আপনি হয়—একাগ্র মন হলেই বায়ু স্থির হয়ে যায়, আর বায়ু স্থির হলেই মন একাগ্র হয়, বুদ্ধি স্থির হয়। যার হয় সে নিজে টের পায় না। (শ্রীরামকৃষ্ণ)

৫। তাঁতে যখন মনের যোগ হয়, তখন ঈশ্বরকে খুব কাছে দেখে। হৃদয়ের মধ্যে দেখে। কিন্তু একটী কথা আছে, যত এই যোগ হবে ততই বাহিরের জিনিষ থেকে মন সরে যাবে। (শ্রীরামকৃষ্ণ)

৬। যোগীর মন সর্ব্বদাই ঈশ্বরেতে থাকে সর্ব্বদাই আত্মস্থ। চক্ষু ফ্যাল ফেলে দেখলেই বুঝা যায়। যেমন পাখী ডিমে তা দিচ্ছে—সব মনটা সেই ডিমের দিকে; উপরে নাম মাত্র চেয়ে রয়েছে। (শ্রীরামকৃষ্ণ) গীতা ৬।২৩

৭। ক্ষণকাল তাঁর সঙ্গে যোগ হলেই মুক্তি। আন্তরিক তাঁর কাছে প্রার্থনা করলে, তাঁতে মন হয়—ঈশ্বরের পাদপদ্মে শুদ্ধাভক্তি হয়। যোগী পরমাত্মাকে সাক্ষাৎকার করতে চেষ্টা করে। উদ্দেশ্য—জীবাত্মা ও পরমাত্মার যোগ। যোগী বিষয় থেকে মন কুড়িয়ে লয় ও পরমাত্মাতে মনস্থির করতে চেষ্টা করে। তাই প্রথম অবস্থায় নির্জ্জনে স্থির আসনে অনন্য মন হয়ে ধ্যান চিন্তা করে। (শ্রীরামকৃষ্ণ)

৮। মনটি পড়েছে ছড়িয়ে,—কতক গেছে ঢাকা, কতক গেছে দিল্লী, কতক গেছে কুচবিহার। সেই মনকে কুড়ুতে হবে। কুড়িয়ে একজায়গায় করতে হবে। (গীতা ৬।২৫) তুমি যদি ষোল আনা কাপড় চাও, তাহলে কাপড় ওয়ালাকে

CC0. In Public Domain. Sri Sri Anandamayee Ashram Collection, Varanasi

Digitization by eGangotri and Sarayu Trust. Funding by MoE-IKS

ষোল আনা ত দিতে হবে। একটু বিঘ্ন থাকলে আর যোগ হবার যো নাই। টেলিগ্রামের তারে যদি একটু ফুটা থাকে; তা হলে আর খবর পাবে না। যেমন বাতাসে জল নড়লে ঠিক প্রতিবিম্ব দেখা যায় না; তেমনি মনস্থির না হলে তাতে ভগবানের প্রকাশ হয় না। নিঃশ্বাস প্রশ্বাসের সঙ্গে মন চঞ্চল হয়। এই জন্য যোগীরা আগে কুম্ভকদ্বারা মনস্থির করে ভগবানের ধ্যান ধারণা করেন। (শ্রীরামকৃষ্ণ)

৯। নিক্তি, একদিকে ভার পড়লে, নীচের কাঁটা উপরের কাঁটার সঙ্গে এক হয় না। নীচের কাঁটাটী মন—উপরের কাঁটাটী ঈশ্বর। নীচের কাঁটাটী উপরের কাঁটার সহিত এক হওয়ার নাম যোগ। (শ্রীরামকৃষ্ণ)

১০। গর্ভে ছিলাম যোগে ছিলাম, ভূমে পড়ে খেলাম মাটী। ওরে ধাত্রীতে কেটেছে নাড়ী, মায়ার বেড়ী কিসে কাটি। কামিনী কাঞ্চনই মায়া। মন থেকে ঐ দুটী গেলেই যোগ। আত্মা—পরমাত্মা চুম্বক পাথর, জীবাত্মা যেন একটী ছুঁচ,—তিনি টেনে নিলেই যোগ। কিন্তু ছুঁচে যদি মাটী মাখান থাকে চুম্বক টানে না;—মাটী সাফ করে দিলে আবার টানে। কামিনী কাঞ্চন মাটী পরিষ্কার করতে হয়। তাঁর জন্য ব্যাকুল হয়ে কাঁদ—সেই জল মাটীতে লাগলে ধুয়ে ধুয়ে যাবে। যখন খুব পরিষ্কার হবে তখন চুম্বক টেনে নেবে। যোগ তবেই হবে। (শ্রীরামকৃষ্ণ)

CC0. In Public Domain. Sri Sri Anandamayee Ashram Collection, Varanasi

Digitization by eGangotri and Sarayu Trust. Funding by MoE-IKS

সাধন পথে বিঘ্ন

১১। সাধনের অনেকগুলি বিঘ্ন আছে। ১ম ব্যাধি-গ্রস্থ দেহ—শরীর সুস্থ না থাকলে সাধনের ব্যতিক্রম হবে, এই জন্যই শরীর সুস্থ রাখা আবশ্যক। দ্বিতীয় বিঘ্ন সন্দেহ। আমরা যা দেখতে পাই না সে সকল বিষয়ে সন্দিগ্ধ হয়ে থাকি। মানুষ যতই চেষ্টা করুক না কেন, কেবল কথার উপর নির্ভর করে সে কখনই থাকতে পারে না, এই কারণে যোগশাস্ত্রোক্ত বিষয়ের সত্যতা সম্বন্ধে সন্দেহ উপস্থিত হয়। এই সন্দেহ খুব ভাল লোকেরও দেখতে পাওয়া যায়। কিন্তু সাধন করতে আরম্ভ করলে অতি অল্পদিনের মধ্যেই কিছু কিছু লোকাতীত ব্যাপার দেখতে পাবে ও তখন সাধন বিষয়ে তোমার উৎসাহ বাড়বে। উদাহরণ স্বরূপ দেখ কয়েকমাস সাধনের পর দেখবে যে তুমি অপরের মনোভাব বুঝতে পারছ, সেগুলি তোমার নিকট ছবির আকারে আসবে। মন শুদ্ধ হলে, কাম কাঞ্চনে বীতস্পৃহা হলে কত দিব্য দর্শন দেখা যায়—অদ্ভুত, অদ্ভুত। তবে ওতে খেয়াল রাখতে নেই। ঐ সকলে দিন রাত মন থাকলে সাধক আর অগ্রসর হতে পারে না। (স্বামী বিবেকানন্দ, গীতার্থ সন্দীপনী ৬।২৮)

১২। কারু কারু যোগীর লক্ষণ দেখা যায়। কিন্তু তাদেরও সাবধান হওয়া উচিৎ। কামিনী কাঞ্চনই যোগের

CC0. In Public Domain. Sri Sri Anandamayee Ashram Collection, Varanasi

Digitization by eGangotri and Sarayu Trust. Funding by MoE-IKS

ব্যাঘাত। যোগভ্রষ্ট হয়ে সংসারে এসে পড়ে;—হয়ত ভোগের বাসনা কিছু ছিল। সেইগুলো হয়ে গেলে আবার ঈশ্বরের দিকে যাবে,—আবার সেই যোগের অবস্থা। সটকা কল জান! ও দেশে আছে। বাঁশ নুইয়ে রাখে, তাতে বঁড়শী লাগান দড়ি বাঁধা থাকে। বঁড়শীতে টোপ দেওয়া হয়। মাছ যেই টোপ খায় অমনি সড়াৎ করে বাঁশটা উঠে পড়ে। যেমন উপরে উঁচু দিকে বাঁশের মুখ ছিল সেইরূপই হয়ে যায়। (শ্রীরামকৃষ্ণ)

১৩। ঈশ্বর লাভের দিক থেকে সংসার সর্ব্বনেশে জিনিষ অমন পাপ আর নেই। সংসারে অনেক পূণ্য কর্ম্ম আছে সত্য, কিন্তু পরমার্থের দিক থেকে ও সব পূণ্য কর্ম্মও পাপ—উপনিষদে আছে। মায়া আর কি! ওর মধ্যে যে পড়ে তার দুর্দ্দশার আর শেষ নেই, নরকের কীট হয়ে থাকতে হয়—ওতে ডুবলে আর রক্ষে নেই। কিন্তু এমনি মহামায়া! এই বাপ বাপ ডাক ছাড়ছে, আবার তখনই ভুলে যায়। (স্বামী শিবানন্দ)

১৪। সাধনের সময় যার তার সঙ্গে মেলা মেশা, খাওয়া দাওয়া ঠিক নয়। ভাবের হানি হয়। নিঃসঙ্গ ভাবে থাকবার চেষ্টা করতে হবে, নানারূপ লোকের সঙ্গে চিত্ত বিক্ষিপ্ত হয়ে পড়ে। যারা সর্ব্বোচ্চ অবস্থা লাভে অভিলাষী তাহাদিগকে সৎ অসৎ সর্ব্বপ্রকার সঙ্গ ত্যাগ করতে হবে। (স্বামী অদ্ভুতানন্দ) তাহার বেশী কথা কহা উচিৎ নয়।

CC0. In Public Domain. Sri Sri Anandamayee Ashram Collection, Varanasi

Digitization by eGangotri and Sarayu Trust. Funding by MoE-IKS

কথা বেশী কহিলে মন চঞ্চল হয়ে পড়ে, সমস্ত দিন কঠিন পরিশ্রমের পর মনঃসংযম করা যায় না। যোগী ব্যক্তি অধিক বিলাস ও কঠোরতা উভয়ই ত্যাগ করবে। তাঁহার উপবাস করা অথবা শরীরকে অন্যরূপে ক্লেশ দেওয়া উচিত নয়। গীতাকার বলেন, যিনি আপনাকে অনর্থক ক্লেশ দেন, তিনি কখনও যোগী হতে পারেন না। অতি ভোজনকারী, উপবাসশীল, অধিক জাগরণশীল, অধিক নিদ্রালু, অতিরিক্ত কর্ম্মী অথবা একেবারে নিষ্কর্মা—ইহাদের মধ্যে কেহই যোগী হতে পারেন না। (স্বামী বিবেকানন্দ) গীতা ৬।১৫

১৫। সাধনভজন ঢাক পিটিয়ে করবার জিনিষ নয়—তাতে অনিষ্ট হয়। নানা লোকে নানা কথা বলে ঠাট্টা করে। আবার এটা ঠিক নয়, ওটা ঠিক নয়, এই সব বলে নানা উপদেশ দিয়ে মনকে সন্দিগ্ধ ও চঞ্চল করে তোলে এবং সাধনের বিঘ্ন করে। ঠিক ঠিক সাধক কি রকম জানিস? মশারির ভিতর শুয়েছে, সকলে মনে করে ঘুমুচ্ছে; সে কিন্তু সারারাত ধ্যান জপে কাটিয়ে দিলে। সকালে যখন উঠল, সকলে জানলে সে ঘুমিয়ে উঠল। (স্বামী ব্রহ্মানন্দ)

১৬। নিজের ভাব বেশী লোকের কাছে বলা ঠিক নয়, বিশেষ যারা বিরুদ্ধ ভাবাপন্ন। তাতে ভাবের হানি হয়। যাদের সঙ্গে ভাবের মিল আছে, তাদের সঙ্গে সাধন ভজন সম্বন্ধে কথাবার্ত্তা কইলে অনেক উপকার হয়। সকলেই এক

CC0. In Public Domain. Sri Sri Anandamayee Ashram Collection, Varanasi

Digitization by eGangotri and Sarayu Trust. Funding by MoE-IKS

পথের যাত্রী, পরস্পর পরস্পরকে সাহায্য করতে পারে। (স্বামী ব্রহ্মানন্দ)

১৭। সাধন ভজনের সময় মৌন থাকাও ভাল নয়, আবার বেশী কথা বলাও ভাল নয়। বাহিরে মৌন না হয়ে ভিতরে মৌন হওয়াই ভাল। যতটা দরকার তার বেশী কথাবার্ত্তা না কইলে মৌন থাকার কাজ হয়ে যায়। জোর করে মৌন থাকার অনেক দোষ। (স্বামী ব্রহ্মানন্দ)

১৮। ক্রমাগত একস্থান থেকে অপর স্থানে যাওয়াটা সাধনের পক্ষে বড় সুবিধা নয়, অবশ্য অবস্থা বুঝে ব্যবস্থা করবে। ভক্তিলাভই মানবজীবনের উদ্দেশ্য, তীর্থ ঘুরে বেড়ান নয়, নিশ্চয় জানিও। (স্বামী শিবানন্দ) এক পূর্ণসিদ্ধ—তাঁহার ইতস্ততঃ বিচরণ সাজে। যতক্ষণ না হয়, এক জায়গায় বসে সাধন করাই উচিত। আপনা-আপনি যখন সকল দেহাদিভাব চলিয়া যাইবে, তখন যাহার যে প্রকার অবস্থা হইবার হইবে, নতুবা প্রকৃত সাধকের পক্ষে ক্রমাগত বিচরণ অনিষ্ঠজনক। (স্বামী বিবেকানন্দ)

১৯। যার হেথায় আছে তার সেথায়ও আছে। আর ঘুরে বেড়াবে কোথায়, কেনই বা? তিনি যে ভেতরেই রয়েছেন। "আপনাতে আপনি থেক মন, যেও নাক কারো ঘরে; যা চাবি তা বসে পাবি, খোঁজ নিজ অন্তঃপুরে। পরমধন সেই পরশমণি, যা চাবি তাই দিতে পারে; কত মণি পড়ে আছে, ঐ চিন্তামণির নাচ দুয়ারে"। তাঁর দুয়ারে

CC0. In Public Domain. Sri Sri Anandamayee Ashram Collection, Varanasi

Digitization by eGangotri and Sarayu Trust. Funding by MoE-IKS

সবই পড়ে আছে ভক্তি, মুক্তি এমন কি ব্রহ্মজ্ঞান পর্য্যন্ত সবই। বাবা, তবে খুঁজতে হবে, ব্যাকুল হয়ে চাইতে হবে। এই খোঁজাই হল সাধন ভজন। (স্বামী শিবানন্দ)

২০। ভাবপ্রবণতা ধ্যানের কালে একেবারে দাবিয়ে দেবে। ঐটের বড় ভয়, যারা বড় ভাবপ্রবণ তাদের কুণ্ডলিনী ফর্ ফর্ করে উপরে উঠে বটে, কিন্তু উঠতেও যতক্ষণ নাবতেও ততক্ষণ। যখন নাবেন, তখন সাধককে একেবারে অধঃপাতে নিয়ে গিয়ে ছাড়েন। এজন্য ভাবসাধনার সহায় কীর্ত্তন ফীর্ত্তনের একটা ভয়ানক দোষ আছে। নেচে কুঁদে সাময়িক উচ্ছ্বাসে ঐ শক্তির ঊর্দ্ধগতি হয় বটে, কিন্তু স্থায়ী হয় না; নিম্নগামিনী হবার কালে জীবের ভয়ানক কামবৃত্তির আধিক্য হয়। (স্বামী বিবেকানন্দ)

২১। ধ্যান করতে বসলে অনেক সময় কাজের কথা মনে আসে। কাজ ছেড়ে বনে গেলেও উহার হাত থেকে নিস্তার পাবে না। তবে ঈশ্বর কৃপায় 'সংসার অনিত্য' একথা মনে দৃঢ় বিশ্বাস হলে, এবং তিনিই আমার—একমাত্র গতি, এই ভাবটী প্রাণে জেগে বসলে ধ্যানের সময় মনের ঐরূপ চাঞ্চল্য অনেক কমে যাবে। (স্বামী সারদানন্দ)

২২। যে কোন ক্রিয়া বা অনুষ্ঠান তোমাকে ভগবানের নিকট নিয়ে যায়, তাই অবলম্বন কর, কিন্তু বিভিন্ন পথ নিয়ে বিবাদ করো না। যে মুহূর্ত্তে তুমি বিবাদ করবে সেই মুহূর্ত্তে তুমি ঈশ্বর পথ হতে ভ্রষ্ট হয়েছ। তুমি স্বমুখে না

CC0. In Public Domain. Sri Sri Anandamayee Ashram Collection, Varanasi

Digitization by eGangotri and Sarayu Trust. Funding by MoE-IKS

এগিয়ে পিছে হঠতেছ, ক্রমশঃ পশুপদবীতে উপনীত হচ্ছ। (স্বামী বিবেকানন্দ)

২৩। আসন প্রাণায়াম করলে সিদ্ধাই হয়। সিদ্ধাই লোককে পথভ্রষ্ট করে। একটু ধ্যান জপ করলেই কুণ্ডলিনী জাগবে। আপনি কি জাগবে? ধ্যান জপ কর। ধ্যান করতে করতে মন এমন স্থির হয়ে যাবে যে ধ্যান আর ছাড়তে ইচ্ছা হবে না। যে দিন ধ্যান না হবে জোর করে ধ্যান করবার আবশ্যক নাই—সে দিন প্রণাম করেই উঠবে। যে দিন হবে আপনিই হবে। ধ্যান না হয় জপ করবে, 'জপাৎ সিদ্ধি'। জপ করলেই সিদ্ধিলাভ করবে। মন স্থির না হলেও ত বসে বসে তাঁর লক্ষ লক্ষ নাম জপ করা যায়। সব সময় ঘড়ির কাঁটার ন্যায় ইষ্টমন্ত্র জপ করবে। (শ্রীমা)

২৪। যারা হীনবুদ্ধি, তারা সিদ্ধাই চায়। ব্যারাম ভাল করা, মোকদ্দমা জেতান, জলে হেঁটে চলে যাওয়া, আগুনের উপর দিয়ে যাওয়া, আর এক দেশে একজন কি বলেছে তাই বলতে পারা; এই সব। যাদের একটু সিদ্ধাই থাকে; তাদের প্রতিষ্ঠা, লোকমান্য, এই সব হয়। যারা শুদ্ধভক্ত, তারা ঈশ্বরের পাদপদ্ম ছাড়া আর কিছু চায় না। সিদ্ধাই থাকা এক মহাগোল। (শ্রীরামকৃষ্ণ)

২৫। শ্রীকৃষ্ণ অর্জ্জুনকে বলেছিলেন,—"হে অর্জ্জুন অষ্টসিদ্ধির মধ্যে একটী সিদ্ধিও থাকলে পরে আমার যে সেই

CC0. In Public Domain. Sri Sri Anandamayee Ashram Collection, Varanasi

Digitization by eGangotri and Sarayu Trust. Funding by MoE-IKS

পরমভাব, তা তুমি লাভ করতে পারবে না। অতএব যারা ঠিক ভক্ত ও জ্ঞানী তারা যেন কোনরূপ সিদ্ধি কামনা না করে।” যে লোক বড় মানুষের কাছে কিছু চেয়ে ফেলে, সে আর খাতির পায় না। (শ্রীরামকৃষ্ণ)

২৬। শরীরকে আয়ত্বে আনবার জন্য ও শরীরকে সুস্থ রাখবার জন্য যে সমস্ত ক্রিয়া করতে হয়, তাকে হঠযোগ বলে। ঐ যোগে শরীরের উপর বেশী মনযোগ দিতে হয়। কিসে দীর্ঘায়ু হবে এই দিকেই নজর যায়, ওতে ঈশ্বরের সঙ্গে বড় সম্বন্ধ থাকে না। দেড়শত বৎসর বয়স হয়ে গেলেও দেখবে; তিনি পূর্ণ যুবা বা সতেজ রয়েছেন, তাঁর একটী কেশও শুভ্র হয় নাই। কিন্তু ইহার ফল এই পর্য্যন্তই। (স্বামী বিবেকানন্দ)

২৭। হঠযোগে শরীরের উপর বেশী মনোযোগ দিতে হয়। ভিতর প্রক্ষালন করবে বলে বাঁশের নলে গুহ্যদ্বার রক্ষা করে। লিঙ্গ দিয়ে দুধ ঘি টানে। জিহ্বা-সিদ্ধি অভ্যাস করে। আসন করে শূন্যে কখন কখন উঠে। ও সব বায়ুর কার্য্য। (শ্রীরামকৃষ্ণ)

২৮। হঠযোগ আর রাজযোগ। রাজযোগে মনের দ্বারা যোগ হয়, ভক্তি দ্বারা, বিচারের দ্বারা যোগ হয়। ঐ যোগই ভাল। হঠযোগ ভাল নয়। (শ্রীরামকৃষ্ণ) কলিতে অন্নগত প্রাণ ও জীব অল্পায়ু, এখন হঠযোগ অভ্যাস করে শরীর শক্ত করে নিয়ে, রাজযোগ সহায়ে ঈশ্বরকে ডাকবে

CC0. In Public Domain. Sri Sri Anandamayee Ashram Collection, Varanasi

Digitization by eGangotri and Sarayu Trust. Funding by MoE-IKS

তার সময় কোথায় ? হঠযোগের ক্রিয়াগুলি অভ্যাস করতে হলে, সিদ্ধ গুরুর সঙ্গে সর্ব্বদা থাকতে হয় এবং আহার বিহারাদি সকল বিষয়ে তাঁহার উপদেশ নিয়ে কঠোর নিয়ম সকল পালন করতে হয়। নিয়মের এতটুকু ব্যতিক্রমে শরীরে ব্যাধি উপস্থিত হয় এবং অনেক সাধকের মৃত্যুও হয়ে থাকে। সে জন্য ঐ সকল করবার দরকার নাই। মন নিরোধের জন্যই ত প্রাণায়াম ও কুম্ভকাদি করে বায়ু নিরোধ করা। ঈশ্বরে ভক্তিযুক্ত ধ্যানে, মন ও বায়ু দুইই স্বতঃ নিরুদ্ধ হয়ে আসবে। (স্বামী সারদানন্দ)

২৯। হঠযোগীর দুই একটী সাধারণ উপদেশ বড় উপকারী, শিরঃ পীড়া হলে প্রাতে বিছানা হতে উঠেই নাক দিয়া ঠাণ্ডা জল পান করবে, তা হলে সমস্ত দিনই তোমার মাথা অতিশয় ঠাণ্ডা থাকবে, আর কখনই সর্দ্দি হবে না। নাক দিয়া জলপান করা অতি সহজ। নাক জলের ভিতর ডুবিয়ে গলার ভিতর জল টানতে হয়,—ক্রমশঃ জল আপনা আপনিই ভিতরে যাবে। (স্বামী বিবেকানন্দ)

CC0. In Public Domain. Sri Sri Anandamayee Ashram Collection, Varanasi

Digitization by eGangotri and Sarayu Trust. Funding by MoE-IKS

সাধনার সহায়

(ক) পুরুষকার

৩০। প্রথম অবস্থায় অভ্যাস দৃঢ় করবার জন্য জোর করে ধ্যান জপাদি করতে হয়। যদি অনেকক্ষণ বসে থাকতে কষ্ট বোধ হয়, শুয়ে জপ করবে, ঘুম পেলে বেড়িয়ে বেড়িয়ে করবে। এইরূপ অভ্যাস দৃঢ় ও ধাতস্থ করে নিতে হবে। ইচ্ছা না হইলেই কি ছেড়ে দিতে হবে? এইরূপ ভাবে চললে কোন দিনও অভ্যাস দৃঢ় হয় না। মনের সঙ্গে রীতিমত লড়াই করা চাই। এইরূপ চেষ্টার নামই সাধন। মনকে বশে আনাই সাধনপথের লক্ষ্য। (স্বামী ব্রহ্মানন্দ)

৩১। জপ, ধ্যান সব যথা সময়ে আলস্য ত্যাগ করে করতে হয়। দক্ষিণেশ্বরে একদিন শরীরটা খারাপ হওয়া একটু দেরীতে উঠেছি, আলস্য করে। তখন রাত তিনটায় উঠতুম। পরদিন আরও দেরীতে উঠলুম। ক্রমে দেখি আর সকালে উঠতেই ইচ্ছে যাচ্ছে না। তখন মনে হোল, ওরে এইতো আলস্য পেয়েছে। তারপর জোর করে উঠতে লাগলুম, তখন সব পূর্ব্বের মত হতে লাগল। এ সব বিষয়ে রোক করে অভ্যাস রাখতে হয়। (শ্রীমা)

৩২। ঢিমে তেতালা বাজালে চলবে না। তীব্র বৈরাগ্য দরকার। ১৫ মাসে এক বৎসর করলে কি হয়? উঠে পড়ে লাগো; কোমর বাঁধ। প্রথমটা একটু উঠে

CC0. In Public Domain. Sri Sri Anandamayee Ashram Collection, Varanasi

Digitization by eGangotri and Sarayu Trust. Funding by MoE-IKS

পড়ে লাগতে হয়। তারপর আর বেশী পরিশ্রম করতে হবে না। যতক্ষণ ঢেউ, ঝড়, তুফান, আর বাঁকের কাছ দিয়ে যেতে হয়, ততক্ষণ মাঝির দাঁড়িয়ে হাল ধরতে হয়,—সেইটুকু পার হয়ে গেলে আর না। যদি বাঁক পার হল আর অনুকূল হাওয়া বইল, তখন মাঝি আরাম করে বসে, হালে হাতটা ঠেকিয়ে রাখে;—তারপর পাল টাঙ্গাবার বন্দোবস্ত করে তামাক সাজতে বসে। কামিনী-কাঞ্চনের ঝড় তুফানগুলো কাটিয়ে গেলে তখন শান্তি। (শ্রীরামকৃষ্ণ)

৩৩। 'এ জন্মে না হোক পরজন্মে পাব' ওকি কথা? অমন ম্যাদাটে ভক্তি করতে নাই। তাঁকে এ জন্মেই পাব—এখনই পাব—মনে এই রকম জোর রাখতে হয়, বিশ্বাস রাখতে হয়, তা না হলে কি হয়? ম্যাদাটে ভাব ভাল নয়—জোর নিয়ে এসে, বিশ্বাস করে বল—তাঁকে পাবই পাব, এখনই পাব, তবে ত হবে। কুঁড়ের কোনকালে ধর্ম্ম হয় না। (শ্রীরামকৃষ্ণ)

৩৪। সময়ে হতেই হবে। তবে কারও শিগগির, কারও বা একটু দেরীতে হয়। লেগে থাকতে হয়—না ছোড় বান্দা হয়ে। এর নাম যথার্থ পুরুষকার। তৈলধারার মত মনটা এক বিষয়ে লাগিয়ে রাখতে হয়। জীবের মন নানা বিষয়ে বিক্ষিপ্ত হয়ে আছে, ধ্যানের সময়ও প্রথম প্রথম মন বিক্ষিপ্ত হয়। মনে যা ইচ্ছে উঠুক না কেন, কি কি ভাব উঠছে সেগুলি তখন স্থির হয়ে বসে দেখতে হয়।

২

CC0. In Public Domain. Sri Sri Anandamayee Ashram Collection, Varanasi

Digitization by eGangotri and Sarayu Trust. Funding by MoE-IKS

ঐরূপ দেখতে দেখতেই মনস্থির হয়ে যায়, আর মনে নানা চিন্তা তরঙ্গ থাকে না। ঐ তরঙ্গগুলোই হচ্ছে মনের সঙ্কল্প বৃত্তি। (স্বামী বিবেকানন্দ)

৩৫। যদি ভগবান লাভ করতে চাও ত ধৈর্য্য ধরে সাধন করে যাও। সময়ে সব হবে। তিনিই জানেন কখন তিনি দেখা দেবেন। হাঁকপাঁক করে কিছুই হয় না। "সময় না হলে পাখী ডিম ফুটায় না।" এ সময়কার মনের অবস্থা বড়ই কষ্ট দায়ক। একবার আশা একবার নিরাশা, কখনও হাসি, কখনও কান্না—বস্তুলাভ না হাওয়া পর্য্যন্ত দিনের পর দিন এই ভাবে কেটে যায়। তবে তেমন গুরু হলে ও অবস্থায় তাঁরা মনটাকে চট করে তুলে দিতে পারেন। কিন্তু ঐরূপ অসময়ে মনকে তুলে দিলে তার বেগ ধারণ করা যায় না, বরং শরীর ও মনের অনিষ্ট হয়। ও অবস্থায় খুব সাবধানে চলতে হয়। সদগুরুর আশ্রয়ে থেকে তাঁর উপদেশানুযায়ী সাত্বিক আহার, পূর্ণ ব্রহ্মচর্য্য পালন ইত্যাদি নিয়মগুলি ঠিক ঠিক ভাবে পালন করতে না পারলে, মাথা-গরম, মাথা ঘোরা ইত্যাদি নানারোগে ভুগতে হয়। (স্বামী ব্রহ্মানন্দ)

৩৬। খুব ধৈর্য্য চাই। ধৈর্য্য ধরে সাধন করে যাও, যতক্ষণ না বস্তুলাভ হয়। খুব কাজ করে যাও। প্রথম প্রথম বেগার দেওয়ার মতই লাগে—যেমন ক, খ শিখিবার সময়। তারপর ক্রমে শান্তি আসবে। আমাদের কাছে

CC0. In Public Domain. Sri Sri Anandamayee Ashram Collection, Varanasi

Digitization by eGangotri and Sarayu Trust. Funding by MoE-IKS

যারা মন্ত্র নিয়ে কেবলই অভিযোগ করে আর বলে, 'মহারাজ কিছুই হচ্ছে না', আমি দুই তিন বছর তাদের কথা মোটেই শুনি না। তারপর তারা নিজেরাই এসে বলে, 'হাঁ মহারাজ এখন কিছু কিছু হচ্ছে।' এ ব্যস্ত হবার জিনিষ নয়। দুই তিন বৎসর খুব সাধন ভজন করে যাও তারপর আনন্দ পাবে। (স্বামী ব্রহ্মানন্দ)

৩৭। ঠাকুর বলতেন, "একবার এখানে একবার ওখানে কুয়া খুঁড়তে গেলে কোথাও জল পাওয়া যায় না, এক জায়গায় লেগে থাকতে হয়।" সাধনপথেও ঠিক সেই রকম লেগে থাকতে হবে। ঠিক ঠিক অনুরাগ থেকে যদি ভগবান লাভের জন্য হাঁকপাঁকানি হয় তবে তাতে ভগবান লাভ না হলেও সে তাঁকে ভুলে থাকতে পারে না। কোটী জন্মে না পেলেও অচল অটলভাবে তাঁকে ডাকতে থাকে। মানুষ ঠিক ঠিক ভাবে ভগবানকে ডাকতে পারে না, কারণ তার ভিতরে দেনা পাওনার ভাব রয়েছে, তাই একটু ডেকে তাঁকে না পেলেই হতাশ হয়ে পড়ে। (স্বামী ব্রহ্মানন্দ)

৩৮। ধৈর্য্য ধরে সাধন করতে থাক—যথা সময়ে তাঁর কৃপা হবেই। কোন ধনী লোকের কাছে যেতে হলে যেমন সিপাহী শান্ত্রির খোসামোদ করতে হয়, তেমনি ঈশ্বরের কাছে যেতে হলে অনেক সাধন ভজন ও সৎসঙ্গ করতে হয়। (স্বামী ব্রহ্মানন্দ)

৩৯। তোমরা বুঝি ভেবেছ যে আগে অনুরাগ ও

CC0. In Public Domain. Sri Sri Anandamayee Ashram Collection, Varanasi

Digitization by eGangotri and Sarayu Trust. Funding by MoE-IKS

ভক্তি বিশ্বাস হোক তারপর ডাকব। তা কি কখনও হয়। অরুণোদয় না হলে কি আলো আসে? তিনি এলেই তবে, প্রেম ভক্তি ও বিশ্বাস সঙ্গে সঙ্গে আসবে। তাঁকে জানবার জন্যই তপস্যা। তপস্যা ছাড়া কি কিছু হয়। ব্রহ্মা প্রথম শুনলেন, "তপঃ, তপঃ, তপঃ।" দেখছ না অবতার পুরুষদের পর্য্যন্ত কত খাটতে হয়েছে। কেউ কি না খেটে কিছু পেয়েছে? বুদ্ধ, শঙ্কর, চৈতন্য এদেরও কত তপস্যা করতে হয়েছে। (স্বামী ব্রহ্মানন্দ)

৪০। সাধনের খুব দরকার, ফস করে কি আর ঈশ্বর দর্শন হয়? একজন জিজ্ঞাসা করলে, কৈ ঈশ্বরকে দেখতে পাই না কেন? তা মনে উঠলো, বললুম, বড় মাছ ধরবে, তার আয়োজন কর। চার কর। হাতসুতো, ছিপ জোগাড় করো। গন্ধ পেয়ে গভীর জল থেকে মাছ আসবে। জল নড়লে টের পাবে, বড় মাছ এসেছে। মাখন খেতে ইচ্ছা। তা 'দুধে আছে মাখন', 'দুধে আছে মাখন'—করলে কি হবে। খাটতে হয় তবে মাখন উঠে। ঈশ্বর আছেন, ঈশ্বর আছেন, বল্লে কি ঈশ্বরকে দেখা যায়? সাধন চাই। ভগবতী নিজে—পঞ্চমুণ্ডির উপর বসে কঠোর তপস্যা করেছিলেন, লোক শিক্ষার জন্য। শ্রীকৃষ্ণ সাক্ষাৎ পূর্ণব্রহ্ম; তিনিও রাধাযন্ত্র কুড়িয়ে পেয়ে লোকশিক্ষার জন্য তপস্যা করেছিলেন। (শ্রীরামকৃষ্ণ)

৪১। সাধনপথে পুরুষকার দরকার। কিছু কর—চার

CC0. In Public Domain. Sri Sri Anandamayee Ashram Collection, Varanasi

Digitization by eGangotri and Sarayu Trust. Funding by MoE-IKS

বৎসর অন্ততঃ করে দেখ দেখি। যদি কিছু না হয়, তবে আমার গালে একটা চড় মেরো। তমঃ রজঃ ছাড়িয়ে সত্ত্বে যেতে না পারলে ধ্যান জপ কিছু হয় না। তারপর সত্ত্বকেও ছাড়িয়ে যেতে হবে। (স্বামী ব্রহ্মানন্দ)

৪২। তাঁকে লাভ করতে হলে, তাঁর দর্শন পেতে হলে, খুব সাধন ভজন চাই। সরল ব্যাকুল প্রাণে তাঁকে ডাকতে হবে, তাঁর জন্য সব ছাড়তে হবে। কামিনী কাঞ্চন ও মানযশের আকাঙ্খা এতটুকু থাকলেও হবে না। নাগ মহাশয় বলতেন, "নোঙ্গর ফেলে দাঁড় টানলে কি হবে?" তাঁর আর একটী কথা, প্রতিষ্ঠা লাভ করা সোজা, কিন্তু ত্যাগ করা কঠিন। যে ত্যাগ করতে পারে সে প্রকৃত সাধু। (স্বামী ব্রহ্মানন্দ)

৪৩। মানুষজন্ম কত দুর্লভ। একমাত্র মানুষ জন্মেই ভগবান লাভ হয় এবং করতে হবে। এই জন্মে খেটে খুটে মনটাকে এমন জায়গায় নিয়ে যেতে হবে যেন আর জন্মাতে না হয়। প্রথমে মনকে স্থূল থেকে সূক্ষ্ম, পরে সূক্ষ্ম থেকে কারণ, কারণ থেকে মহাকারণ, মহাকারণ থেকে মহাসমাধিতে নিয়ে যেতে হবে। (স্বামী ব্রহ্মানন্দ)

৪৪। ধ্যানজপ না করলে কিছুই কিছু নয়। এই আমার মনের কথা তারপর তোমরা যা ইচ্ছে কর। ভিড়ে ভাড়ে জীবনের আসল উদ্দেশ্যটী হারিও না ভগবান লাভই জীবনের উদ্দেশ্য গড্ডলিকা প্রবাহে চলে একটু সুখে জীবন

CC0. In Public Domain. Sri Sri Anandamayee Ashram Collection, Varanasi

Digitization by eGangotri and Sarayu Trust. Funding by MoE-IKS

কাটালে চলবে না। প্রাণের কথা বলছি—ধ্যান, জপ, ভগবানে বিশ্বাস, ভক্তি চাই। মন জুয়াচোর কালপ্রবল—কি আর করবে বল। (স্বামী শিবানন্দ)

৪৫। কত সৌভাগ্যে মা এই মনুষ্যজন্ম। খুব করে ভগবানকে ডেকে যাও। খাটতে হয়, না খাটলে কি কিছু হয়। সংসারে কাজ কর্ম্মের মধ্যেও একটী সময় করে নিতে হয়। জপ ধ্যান করতে করতে দেখবে—(ঠাকুরকে দেখাইয়া) উনি কথা কবেন, মনে যে বাসনাটী হবে তক্ষুণি পূর্ণ করে দেবেন—কি শান্তি প্রাণে পাবে। সাধন করতে করতে দেখবে আমার মাঝে যিনি, তোমার মাঝেও তিনি দুলে, বাগদি, ডোমের মাঝেও তিনি তবেত মনে দীনভাব আসবে। (শ্রীমা)

৪৬। যে যত বেশী সাধন ভজন করবে, সে তত শিগগির দর্শন পাবে। না করে, শেষ সময়ে পাবেই, নিশ্চয় পাবে। কিন্তু যে সাধন ভজন না করে কেবল হৈ চৈ করে কাটাবে, তার দেরী হবে। (শ্রীমা)

৪৭। সাধন বল, ভজন বল, তীর্থদর্শন বল, অর্থোপার্জ্জন বল—সব প্রথম বয়সে করে নিতে হয়। বৃদ্ধ বয়সে কফ শ্লেষ্মায় ভরা শরীরে সামর্থ নেই, মনে বল থাকে না—তখন কি কোন কাজ হয়? (শ্রীমা)

৪৮। জীবনের সব চেয়ে উত্তম সময় চলে যাচ্ছে—ষোল থেকে ত্রিশ বৎসর। এই সময়টা গোলমালে কাটিয়ে

CC0. In Public Domain. Sri Sri Anandamayee Ashram Collection, Varanasi

Digitization by eGangotri and Sarayu Trust. Funding by MoE-IKS

দিয়ে বুড়ো বয়সে ধর্ম্ম করবি মনে করেছিস? নিজেকে ফাঁকি দেওয়া, নিজেকে ঠকান, একেই বলে। (স্বামী ব্রহ্মানন্দ)

(খ) চরিত্র গঠন বা যমনিয়ম

৪৯। রাজযোগ অষ্টাঙ্গযুক্ত। ১ম—যম অর্থাৎ অহিংসা, সত্য, অস্তেয়, (অচৌর্য্য), ব্রহ্মচর্য্য, অপরিগ্রহ। ২য়—নিয়ম অর্থাৎ শৌচ, সন্তোষ, স্বাধ্যায় (আধ্যাত্ম শাস্ত্র পাঠ) ও ঈশ্বর প্রণিধান বা ঈশ্বরে আত্মসমর্পণ। ৩য়—আসন অর্থাৎ বসিবার প্রণালী। ৪র্থ—প্রাণায়াম। ৫ম—প্রত্যাহার অর্থাৎ মনের বিষয়াভিমুখী—উহার গতি ফিরাইয়া উহাকে অন্তর্ম্মুখী করা। ৬ষ্ঠ—ধারণা অর্থাৎ একাগ্রতা। ৭ম—ধ্যান। ৮ম—সমাধি জ্ঞানাতীত অবস্থা। আমরা দেখিতে পাইতেছি যম ও নিয়ম চরিত্র গঠনের সাধন। ইহাদিগকে ভিত্তিস্বরূপ না রাখিলে কোনরূপ যোগ সাধনই সিদ্ধ হইবে না। যম ও নিয়ম দৃঢ়প্রতিষ্ঠ হইলে যোগী তাঁহার সাধনের ফল অনুভব করিতে আরম্ভ করেন। ইহাদিগের অভাবে সাধনে কোন ফলই ফলিবে না। অন্তরঙ্গ সাধনগুলির লক্ষ্য—একাগ্রতা লাভ। এই একাগ্রতা শক্তি লাভই রাজযোগের চরম লক্ষ্য। (স্বামী বিবেকানন্দ)

CC0. In Public Domain. Sri Sri Anandamayee Ashram Collection, Varanasi

Digitization by eGangotri and Sarayu Trust. Funding by MoE-IKS

৫০। এই সাধনের প্রথম ফল এই যে, তোমার মুখশ্রী পরিবর্ত্তিত হইয়া যাইতেছে। মুখের শুষ্কতা বা কঠোরতা-ব্যঞ্জক রেখাগুলি অন্তর্হিত হইবে। মনের শান্তি মুখে ফুটিয়া বাহির হইবে। দ্বিতীয়তঃ তোমার স্বর অতি সুন্দর হইবে। আমি এমন যোগী একটীও দেখি নাই, যাঁহার গলার স্বর কর্কশ। কয়েক মাস অভ্যাসের পরই এই সকল চিহ্ন প্রকাশ পাইবে। (স্বামী বিবেকানন্দ)

৫১। যোগী কায়মনোবাক্যে কাহারও প্রতি কখনও হিংসাচরণ করিবে না, শুধু যে মনুষ্যকে হিংসা না করিলেই হইল, তাহা নহে, অন্য প্রাণীর প্রতিও যেন হিংসা না থাকে; দয়া কেবল মনুষ্য জাতিতে আবদ্ধ থাকিবে তাহা নহে, উহা যেন আরও অগ্রসর হইয়া সমুদয় জগৎকে আলিঙ্গন করে। (স্বামী বিবেকানন্দ)

৫২। নিঃস্বার্থ হয়ে কাজ করতে করতে তবে চিত্তঃ—শুদ্ধি হবে। চিত্তঃশুদ্ধি না হলে হাজার নাম কর, কিছুতেই চিঁড়ে ভিজবে না। স্বার্থপরতা, হিংসা, দ্বেষ মনের ভিতর পুষে রেখে শুধু নাম জপলে কি হবে? (স্বামী শিবানন্দ)

৫৩। আসল তপস্যা তিনটি জিনিষের উপর প্রতিষ্ঠিত। প্রথম—সত্যাশ্রয়ী হতে হবে—সত্য খোঁটাকে সর্ব্বদা ধরে থাকতে হবে, প্রত্যেক কার্য্যে। দ্বিতীয়—কামজয়ী হতে হবে। তৃতীয়—বাসনাজয়ী হতে হবে। এই তিনটি পালন করতেই হবে। এই গুলি জীবনে ফলানো বা

CC0. In Public Domain. Sri Sri Anandamayee Ashram Collection, Varanasi

Digitization by eGangotri and Sarayu Trust. Funding by MoE-IKS

সাধন আসল তপস্যা। এরমধ্যে দ্বিতীয়টী সকলের চেয়ে দরকারী অর্থাৎ ব্রহ্মচারী হতে হবে। আমাদের শাস্ত্রে বলেন, যারা বার বৎসর কায়মনোবাক্যে ব্রহ্মচর্য্য পালন করে, তাদের পক্ষে ভগবান লাভ করা খুব সহজ। ঠিক ঠিক ব্রহ্মচারী না হলে ঠিক ঠিক ধ্যান হওয়া অসম্ভব। সূক্ষ্ম বাসনা জয় করা ভারি শক্ত। এই জন্য সন্ন্যাসীদের এত কঠোর নিয়ম। সন্ন্যাসী কোন স্ত্রীলোকের দিকে তাকাবে না। এমন কি ফটোগ্রাফ দেখলেও মনের উপর একটা ছাপ পড়তে পারে। মনের স্বভাব কোন একটা সুন্দর জিনিষ দেখলেই ভোগ করতে চায়। এইরূপে অনিচ্ছাস্বত্ত্বেও অনেক জিনিষ ভোগ করে যাহা অতিশয় হানিকর। ব্রহ্মচর্য্যে নিষ্ঠা হলে প্রত্যেক জিনিষেই তাঁর বিভূতি দেখবে। ব্রহ্মচর্য্য পালনে ওজঃশক্তি বৃদ্ধি হবে। ব্রহ্মচর্য্যের সঙ্গে সঙ্গে জাপক হওয়া চাই, তা না হলে ব্রহ্মচর্য্য রক্ষা করা যায় না। (স্বামী ব্রহ্মানন্দ)

৫৪। ব্রহ্মচর্য্য কি জান? সত্য কথা বলা, জিতেন্দ্রিয় হওয়া, মন ও বাক্যের সংযম, মদ মাংস না খাওয়া, হিংসা, দ্বেষ, ঘৃণা না করা। যে দ্বাদশবর্ষ ব্রহ্মচর্য্য করতে পারে তার আর ভাবনা কি? ব্রহ্মচর্য্য চাই। তাই ছেলেবেলা থেকে ব্রহ্মচর্য্য আরম্ভ করতে হয়। (স্বামী ব্রহ্মানন্দ)

৫৫। ব্রহ্মচর্য্য পালনই হল প্রত্যেক কাজের সফলতার মূলমন্ত্র, তা তুমি যে রকমের কাজই কর না কেন।

CC0. In Public Domain. Sri Sri Anandamayee Ashram Collection, Varanasi

Digitization by eGangotri and Sarayu Trust. Funding by MoE-IKS

ব্রহ্মচর্য্যের অভাবেই দেশের যত অবনতি। (স্বামী শিবানন্দ)

৫৬। ধ্যান করা কি সহজ কথা! একটু বেশী খেলে ত সেদিন আর মন বসল না। এইরূপে কাম, ক্রোধ, লোভ, মোহ প্রভৃতি রিপুগুলি চেপে চুপে রাখতে পারলে তবে ধ্যান করা সম্ভব হয়। ওদের যে কোন একটী জোর করলেই ধ্যান হবে না। খুব তপস্যা চাই। দুপয়সার ঘুটে কিনে জালিয়ে আগুনের মধ্যে বসা তো খুব সোজা। কাম, ক্রোধাদি রিপুগুলি দমন করে রাখা, ওদের প্রকাশ হতে না দেওয়াই ত তপস্যা। নপুংসকের কি কর্ম্ম? কাম ক্রোধাদি রিপু দমনই শ্রেষ্ঠ তপস্যা। (স্বামী ব্রহ্মানন্দ)

৫৭। কাম জয় করব, ক্রোধ জয় করব বলে চেষ্টা করে রিপু জয় করা যায় না। ভগবানে মন দিলে ওসব আপনা থেকেই কমে যায়। ঠাকুর বলতেন, "পূর্ব্বদিকে এগুলে পশ্চিম দিক আপনাথেকেই পিছনে পড়ে থাকে, কোন চেষ্টা করতে হয় না।" তাঁকে ডাক, তাঁকে ডাকলে রিপু টিপু কোথায় পালাবে। (স্বামী ব্রহ্মানন্দ)

৫৮। ঠাকুর বলতেন, "ব্রহ্মচর্য্য থাকলে মনের শক্তি খুব বেড়ে যায়।" সে মন তখন সামান্য কাম ক্রোধে চঞ্চল হয় না—ওসব অতি তুচ্ছ বোধ হয়। ঠিক ঠিক আত্মবিশ্বাস আসে যে, ওসব আমাকে কিছু করতে পারবে না। সাধন

CC0. In Public Domain. Sri Sri Anandamayee Ashram Collection, Varanasi

Digitization by eGangotri and Sarayu Trust. Funding by MoE-IKS

পথে অনেক বিঘ্ন আছে। তাই পূজাদিতে আসন, মুদ্রা ইত্যাদির ব্যবস্থা। (স্বামী ব্রহ্মানন্দ)

৫৯। যথার্থ ব্রহ্মচারী হতে হলে প্রথম প্রথম সংযম সম্বন্ধে কঠোর নিয়ম পালন করে চলতে হয়, স্ত্রীলোকের নামগন্ধ থেকে ত দূরে থাকতেই হয়, তা ছাড়া স্ত্রী-সঙ্গীদের সঙ্গও ত্যাগ করতে হয়। (স্বামী বিবেকানন্দ)

৬০। ব্রহ্মচর্য্য ছাড়া কোন বড় ভাবের ধারণা হয় না। শরীর, মন ও মস্তিষ্ককে পুষ্ট করতে হলে, তাদের পূর্ণ বিকাশ করতে হলে, ব্রহ্মচর্য্য চাই। ব্রহ্মচর্য্য পরায়ণ ব্যক্তির একটা বিশেষ নাড়ী হয়, যার জন্য তার স্মৃতিশক্তি, ধারণা-শক্তি অদ্ভুত রকমে বেড়ে যায়। ব্রহ্মচারীর শরীরে ক্ষয় নেই। কাজেই সে বাহিরে পালোয়ান নাও হতে পারে, কিন্তু দিন দিন তার মস্তিষ্কের উর্ব্বরতা এত বেড়ে যায় যে, সহজেই অতীন্দ্রিয় রাজ্যের তত্ত্ব ধারণা করবার সামর্থ্য হয়। (স্বামী ব্রহ্মানন্দ)

৬১। পূর্ণ ব্রহ্মচর্য্যের দ্বারা মানসিক ও আধ্যাত্মিক শক্তি খুব প্রবল হয়ে থাকে। ব্রহ্মচারীকে কায়মনোবাক্যে মৈথুন বর্জ্জিত হতে হবে। দেহটার যত্ন ভুলে যাও। যতটা পার, দেহজ্ঞান ছেড়ে দাও। সর্ব্বদা অভ্যাসের দ্বারা এবং মনকে অনন্তভাবে ভাবিত করতে পারলে এটী হতে পারে। (স্বামী বিবেকানন্দ)

৬২। বীর্য্য ধারণ না করলে এ সব উপদেশ ধারণা হয়

CC0. In Public Domain. Sri Sri Anandamayee Ashram Collection, Varanasi

Digitization by eGangotri and Sarayu Trust. Funding by MoE-IKS

না। একজন চৈতন্যদেবকে বল্লে, "এদের এত উপদেশ দেন, তেমন উন্নতি করতে পাচ্ছে না কেন?" তিনি বল্লেন, "এরা যোষিৎ সঙ্গ করে সব অপব্যয় করে, তাই ধারণা করতে পারে না।" (শ্রীরামকৃষ্ণ)

(গ) অভ্যাস ও বৈরাগ্য

৬৩। স্বভাবতঃ চঞ্চল ও বহির্ম্মুখ মনে একাগ্রতা আনতে হলে অভ্যাস ও বৈরাগ্যের প্রয়োজন। এক কার্য্য পুনঃ পুনঃ করাকে অভ্যাস বলে। অভ্যাসে সিদ্ধ হয় না এমন কার্য্য নাই। অভ্যাস দ্বারা অজ্ঞানও বিজ্ঞ হয়। অভ্যাস গুণেই কটুদ্রব্যও মিষ্ট লাগে। অভ্যাসের গুণে কাহারও নিম্ব ভাল লাগে, কাহারও মধু ভাল লাগে; কাহারও সংসার ভাল লাগে; কাহারও শ্রীভগবান ভাল লাগে। সর্ব্বদা নিকটে থাকার গুণে অনাত্মীয়ও আত্মীয় হয়ে যায়; আবার সর্ব্বদা দূরে থাকার গুণে আত্মীয়ের প্রতি ভালবাসা কমে যায়। গীতা ৬।৩৫

৬৪। ভগবান বশিষ্ঠদেব বলেন, "সংসারে বিরক্ত হইয়া যাঁহারা জন্ম জরাদি জয়ের জন্য অন্তরে ভোগ বাসনাকে স্থান না দেন—সামান্য ভোগ উপস্থিত হইলেও চিত্তকে ভোগের দোষ দর্শন করান, তাঁহারাই শেষে চিত্তকে বৈরাগ্য-রসে আপ্লুত করিয়া পরমানন্দ অনুভব করিতে পারেন।

CC0. In Public Domain. Sri Sri Anandamayee Ashram Collection, Varanasi

Digitization by eGangotri and Sarayu Trust. Funding by MoE-IKS

বৈরাগ্য অভ্যাস যিনি নিরন্তর করেন, তিনিই শ্রেষ্ঠ অভ্যাসী।" (গীতা)

৬৫। মন যে দুর্নিগ্রহ ও চঞ্চল তাহাতে কিছুমাত্র সন্দেহ নাই। কিন্তু অভ্যাস ও বৈরাগ্যের দ্বারা উহা নিগৃহীত হইয়া থাকে। হঠকারিতা দ্বারা অনেকে মনকে নিগ্রহ করিতে ইচ্ছা করেন। যেমন সুন্দরী স্ত্রী দেখিলে ভোগেচ্ছার উদয় হয় বলিয়া কেহ কেহ উহার দিকে দৃষ্টিপাত করেন না। এইরূপ হঠকারিতা দ্বারা মনোবৃত্তিকে নিরুদ্ধ করা নিতান্ত মূঢ়ের চেষ্টা। অল্পে অল্পে মনকে নিগ্রহ করিতে হয়। ভগবান বশিষ্ঠ বলেন,—বিনা যুক্তিতে মনকে কিছুতেই বশ করা যায় না। যেমন দুষ্ট মাতঙ্গকে অঙ্কুশ বিনা কিছুতেই বশ করা যায় না, সেইরূপ মনকেও শাসন করিতে হইলে অধ্যাত্ম বিদ্যালাভ, সাধুসঙ্গ, বাসনাত্যাগ ও প্রাণস্পন্দন নিরোধ—এই চারিটী উৎকৃষ্ট উপায় দ্বারা অল্পে অল্পে জয় করিতে হইবে। অধ্যাত্মবিদ্যালাভ করিলে ঈশ্বরই সত্য জগৎ মিথ্যা মায়িক অনুভূত হইয়া, চিত্তবৃত্তি পরমাত্মার দিকে ধাবিত ও আনন্দ উপভোগে অনুরক্ত হয়। সাধু সঙ্গে পুনঃ পুনঃ তত্ত্বোপদেশ শ্রবণে চিত্ত প্রবুদ্ধ হয়; এবং তাঁহাদের দেখাদেখি বিষয়ভোগস্পৃহা কমিয়া আসে। সংসার বাসনা ক্ষীণ হইয়া আসিলে মনে নিত্য নূতন সংকল্পের ঢেউ উঠে না। তাহার মনের চঞ্চলতা কমিয়া যায়, এবং প্রাণায়ামাদির দ্বারা প্রাণস্পন্দন রোধ করিতে

CC0. In Public Domain. Sri Sri Anandamayee Ashram Collection, Varanasi

Digitization by eGangotri and Sarayu Trust. Funding by MoE-IKS

পারিলে মনের ক্রিয়াশক্তি বাহিরের দিকে স্ফুরিত হয় না। আত্মাতে মনের সমাধি ক্রমশঃ স্থির হইয়া আসে। এই অভ্যাসকে বিষয় বাসনা বিচলিত করিতে পারে না। এই অভ্যাস প্রবল থাকিলে যোগসিদ্ধির বিঘ্ন হইবার ভয় থাকে না। (গীতা)

৬৬। স্ত্রী, অন্ন, পান, মৈথুন, ঐশ্বর্য্যাদি জনিত দৃষ্ট বিষয়সুখ এবং শাস্ত্রমুখে বিস্তৃত স্বর্গাদির সুখ (আনু শ্রবিক) —এই উভয় প্রকার সুখে বিতৃষ্ণাকেই বশীকার নামক পরম বৈরাগ্য কহে। এই বশীকার বৈরাগ্যের উদয় হইলে ত্রিগুণাত্মক কোন বিষয় ব্যবহারে চিত্তে তৃষ্ণার উদয় হয় না। (গীতা)

৬৭। অভ্যাস ও বৈরাগ্যই চিত্তস্থিরতার সর্ব্বোত্তম উপায়। বিবেক বিচারসহ বৈরাগ্যের দ্বারা বিষয়াসক্তি ক্রমে ক্ষয় পাইয়া যায়। বিষয়ে দুঃখরূপতা অনুসন্ধান পূর্ব্বক বৈরাগ্যের বৃদ্ধি করিতে পারিলে, এবং ভগবানের শরণাগত হইয়া তাঁহার ভাবে তন্ময় হইতে পারিলে চিত্ত স্বয়ংই শান্ত হইয়া আসে। শ্রদ্ধা ও ভক্তিসহ অন্তরঙ্গ সাধনের অভ্যাস এবং বিষয় বৈরাগ্য একত্র অনুষ্ঠিত হওয়া আবশ্যক। বৈরাগ্য ও অভ্যাসের অনুষ্ঠান চিত্তস্থিরতার দুইটী অঙ্গ মাত্র। অন্তরে অভ্যাসের গাঢ়তা হইলেই বহির্বিষয়ে বৈরাগ্য, এবং বৈরাগ্যের দৃঢ়তা হইলে মন বিষয় ব্যাপার ত্যাগ পূর্ব্বক স্বতঃই অন্তরে একাগ্র হইয়া থাকে। (গীতা ৬।৩৫)

CC0. In Public Domain. Sri Sri Anandamayee Ashram Collection, Varanasi

Digitization by eGangotri and Sarayu Trust. Funding by MoE-IKS

৬৮। যিনি অভ্যাস ও বৈরাগ্যের দ্বারা চিত্তকে আত্মাতে সংযত করিতে না পারেন, তাঁহার এ যোগসিদ্ধ হওয়া সম্ভব নয়। (গীতা ৬।৩৬)

৬৯। মনকে দুই উপায়ে স্থির করতে হয়। প্রথম কোন নির্জ্জন স্থানে গিয়ে মনকে সংকল্প বিকল্পাদি রহিত করে ধ্যান ধারণা করা। দ্বিতীয়, ভাল ভাল বিষয় নিয়ে চিন্তা করতে করতে মনকে উন্নত করা। গরুকে খাওয়ালে যেমন দুধ দেয়, মনকে সেইরূপ খাদ্য দিতে হয়, তবেই মন শান্ত থাকে। মনের খাদ্য হচ্ছে ধ্যান, জপ, সৎচিন্তা ইত্যাদি। (স্বামী ব্রহ্মানন্দ)

৭০। অনেক সাধক আছেন তাঁরা মনকে ছেড়ে দেন এবং বসে বসে শুধু watch করেন মন কি করছে। শেষে মন ঘুরে ঘুরে যখন কিছুতেই শান্তি পায় না তখন আপনা থেকেই ভগবানের দিকে যায়, তাঁর শরণাপন্ন হয়। তুমি যদি মনকে দেখ মন তোমায় নিশ্চয় দেখবে। অতএব সদা সর্ব্বদা মনকে watch করতে হয়। অর্থাৎ নজর রাখতে হয়। (স্বামী ব্রহ্মানন্দ)

৭১। রাজযোগ—সাধনে কোন প্রকার বিশ্বাসের আবশ্যক করে না। যতক্ষণ না নিজে প্রত্যক্ষ করতে পার, ততক্ষণ কিছুই বিশ্বাস করিও না; রাজযোগ ইহাই শিক্ষা দেয়। সত্যকে প্রতিষ্ঠিত করবার জন্য কোন সহায়তা আবশ্যক করে না। এই রাজযোগ সাধনে দীর্ঘকাল ও

CC0. In Public Domain. Sri Sri Anandamayee Ashram Collection, Varanasi

Digitization by eGangotri and Sarayu Trust. Funding by MoE-IKS

নিরন্তর অভ্যাসের প্রয়োজন হয়। এই অভ্যাসের কিয়দংশ শরীর সংযম বিষয়ক কিন্তু ইহার অধিকাংশই মনঃসংযমাত্মক। (স্বামী বিবেকানন্দ)

৭২। মনের আসক্তি ত্যাগই ত্যাগ। হাজার জিনিষ আসুক না কেন, আসক্তি না থাকলে কিছুই নয়। আবার কিছুই নেই কিন্তু আসক্তি থাকলে সবই রইল। সাধনার দ্বারা মনটাকে নির্ম্মল করতে হয়, তা না হলে ভগবানের প্রতিবিম্ব পড়ে না। (স্বামী ব্রহ্মানন্দ)

৭৩। গীতায় ভগবান বলেছেন—"সর্ব্ব ধর্ম্মান্ পরিত্যজ্য মামেকং শরণং ব্রজ," যা কিছু সব ত্যাগ করে আমাকে (শ্রীভগবানকে) আশ্রয় কর। শরণাগত, শরণাগত। এ ছাড়া আর গতি নেই। তাঁর শরণাগত হয়ে পড়ে থাকা ছাড়া এ যুগে সহজ রাস্তা আর নেই। শরণাগত বলতে আমরা কি বুঝি? আমাদের কি কিছু করতে হবে না— আমরা কি হাত পা গুটিয়ে বসে থাকব? না তা নয়। তাঁর কাছে সরল প্রাণে সর্ব্বদা প্রার্থনা করতে হবে, "হে প্রভু! আমি ভাল মন্দ কিছুই জানি না, আমি তোমার আশ্রিত, আমার যা অভাব তুমি তা পূরণ করে দাও; যে রাস্তায় চল্লে আমার কল্যাণ হবে সে রাস্তায় নিয়ে চল, তোমার স্মরণ মনন করবার শক্তি দাও। (স্বামী ব্রহ্মানন্দ)

৭৪। শরণাগত হয়ে পড়ে থাক। তাঁর কৃপা না হলে কিছুই হবার নয়। জপ ধ্যান করে কি তাঁকে ধরতে পারে

CC0. In Public Domain. Sri Sri Anandamayee Ashram Collection, Varanasi

Digitization by eGangotri and Sarayu Trust. Funding by MoE-IKS

মানুষ? তিনি যদি দয়া করে, দেখা দেন তবেই, নইলে আর তাঁকে পাবার জো নেই। কার সাধ্য যে তাঁকে ধরে? সাধন ভজন মানুষ কতক্ষণ করবে? দুঘণ্টা, চারঘণ্টা, কি জোর আট ঘণ্টা। জপ কর, ধ্যান কর, প্রাণায়াম কর, যাগ যজ্ঞ ব্রতাদি, যাই কর না কেন, কিছুতেই কিছু হয় না যদি তাঁর কৃপা না হয়। তবে কেউ যদি আন্তরিক তাঁকে চায় তবে তিনি কৃপা করে তাকে দর্শন দেন, সেও সত্য। আর সেই সাধনার প্রবৃত্তিও তিনিই দেন। সব শক্তির আধার যে তিনি। তাঁর দয়া না হলে, তিনি শক্তি না দিলে, কি করে সাধন ভজন করবে? তাই বলছি শরণাগত হয়ে পড়ে থাক। আর কাতর ভাবে প্রার্থনা কর, 'প্রভু কৃপা কর, কৃপা কর'। তবেই তিনি কৃপা করবেন। (স্বামী শিবানন্দ) (অধ্যাত্ম উত্তর খণ্ড ৩।৫১—৫৩ শ্লোক)

৭৫। তাঁর চরণে পড়ে থাকতে পারলেই তিনি কৃপা করবেনই করবেন। কথায় বলে, "বড় মানুষের আঁস্তাকুড়ও ভাল"—তাঁর চেয়ে বড় আর কে আছে?

(স্বামী শিবানন্দ)

৭৬। তাঁর উপর অনুরাগ না এলে কিছুই হবে না। আন্তরিক টান চাই। ঠাকুর বলতেন, "তিন টান এক হলে ভগবান লাভ হয়—সতীর পতির উপর টান, মায়ের সন্তানের উপর টান, আর কৃপণের ধনের উপর টান। এই তিন টান এক হলে যতটা ব্যাকুলতা জন্মায়, সেই পরিমাণ ব্যাকুলতা

৩

CC0. In Public Domain. Sri Sri Anandamayee Ashram Collection, Varanasi

Digitization by eGangotri and Sarayu Trust. Funding by MoE-IKS

যদি কারো প্রাণে আসে তবেই তার ভগবান লাভ হয়, এবং তখনই ঠিক আনন্দ ও শান্তি। (স্বামী শিবানন্দ) এ কথাটার মানে কি? যখন সব বাসনা মন থেকে উঠে গিয়ে ভগবানকে লাভ করবার জন্য প্রবল আকাঙ্ক্ষা জাগবে, তখনই তাঁকে লাভ করা যাবে, তখনই তাঁর দর্শন স্পর্শন লাভ করে আমরা ধন্য হব। (স্বামী ব্রহ্মানন্দ) অবশ্য সে ব্যাকুলতা একদিনে আসে না এবং তাঁর কৃপা ছাড়াও হয় না। সে জন্য নিত্য অভ্যাস করতে হয়—কেঁদে কেঁদে প্রাণের আবেগ জানাতে হয়। (স্বামী শিবানন্দ)

৭৭। ধ্যান জপ অভ্যাস করা প্রথম প্রথম বিশেষ দরকার। যদি ভাল নাও লাগে, তবু নিত্য অভ্যাস করতে হবে। শুধু অভ্যাসে অনেক কাজ হয়। রোজ অন্ততঃ দুই ঘণ্টা ধ্যান জপ করা দরকার। (স্বামী ব্রহ্মানন্দ)

৭৮। সাধন ভজনে প্রথম ফল না পেলে হতাশ হয়ো না। ধৈর্য্য ও অধ্যবসায় সহকারে অভ্যাস করলে সময়ে ফল নিশ্চয়ই পাবে। পরে আরও অগ্রসর হলে অন্তর হতেই সকল বিষয় বুঝতে পারবে। (স্বামী সারদানন্দ)

৭৯। দর্শন কি রোজই হয়? ঠাকুর বলতেন, "ছিপ ফেলে বসলেই কি রোজই রুই মাছ পড়ে? অনেক মাল মসলা নিয়ে একাগ্র হয়ে বসলে কোন দিন বা একটা রুই এসে পড়ল, কোন দিন বা নাই পড়ল, তা বলে বসা ছেড়ো না।" জপ বাড়িয়ে দাও। (শ্রীমা)

CC0. In Public Domain. Sri Sri Anandamayee Ashram Collection, Varanasi

Digitization by eGangotri and Sarayu Trust. Funding by MoE-IKS

(য) নিষ্ঠা

৮০। সাধন ভজন একটা নিয়ম করে করতে হয়। ধ্যান জপ নিত্যই নিষ্ঠার সহিত করতে হয়, তবে মন শুদ্ধ হয়। কিছুকাল নিষ্ঠার সহিত ধ্যান জপ করলে হৃদয়ে নিরন্তর একটা ভগবদ্‌ভাব জাগরুক থাকে ; এবং একটা আনন্দের আস্বাদ পাওয়া যায়। (স্বামী শিবানন্দ) নিষ্ঠা একটা মস্ত জিনিষ, নিষ্ঠা না থাকলে কোনও কাজে কৃতকার্য্য হওয়া যায় না। নিষ্ঠা এমন চাই যে, যে অবস্থায়ই থাকি না কেন আমাকে আমার নিয়ম পালন করতেই হবে। সকল বিষয়ে একটা নিয়ম করে নিবি। এত সময় জপ করব, এত সংখ্যা জপ করব, এত সময় পড়ব, এত সময় ঘুমুব ইত্যাদি। অনিয়মিত জীবন হলে কোন কাজে কৃতকার্য্য হওয়া যায় না। (স্বামী ব্রহ্মানন্দ)

৮১। ধ্যান জপের একটা নিয়মিত সময় রাখা খুব দরকার। কারণ কখন যে ক্ষণ বয়, বলা যায় না। "যা না করে ধনে জনে, তা করে ক্ষণের গুণে।" ও হঠাৎ এসে উপস্থিত হয়—টের পাওয়া যায় না। সে জন্য যতই গোলমাল হোক, নিয়ম করা খুব দরকার। সন্ধিক্ষণেই তাঁকে ডাকা প্রশস্ত। রাত যাচ্ছে, দিন আসছে, দিন যাচ্ছে, রাত আসছে,—এই হোল সন্ধি। এই সময় মন পবিত্র থাকে। তবে নেহাৎ যদি কাজের ঝঞ্ঝাট থাকে, তবে স্মরণ প্রণাম করলেও হয়। (শ্রীমা)

CC0. In Public Domain. Sri Sri Anandamayee Ashram Collection, Varanasi

Digitization by eGangotri and Sarayu Trust. Funding by MoE-IKS

৮২। যত দিন মন বশে না আসে, তত দিন নিয়ম বিশেষ দরকার। নিয়ম না থাকলে মন কিছুতেই কিছু করতে দেবে না, সর্ব্বদাই ফাঁকি দেবার চেষ্টা করবে। তার গলা টিপে ধরতে হবে, ফাঁকি না দিতে পারে। একটা নিয়মের উপর চললে, মনকে জোর করে বলা চলে,—মন তুই নিয়মের অধীন, তোর ভাল লাগুক আর নাই লাগুক, তোকে এই নিয়ম মানতেই হবে। এই রকমে মনকে জোর করে বশে আনতে হবে। মন বশে এলে সব নিয়ম তখন আপনা থেকেই খসে যাবে। (স্বামী ব্রহ্মানন্দ)

৮৩। প্রত্যহ কিছু কিছু ধ্যান জপ করবে। কোন দিন বাদ দেবে না। মন বালকের ন্যায় চঞ্চল, ক্রমাগত ছুটাছুটী করে। উহাকে পুনঃপুনঃ টেনে এনে ইষ্টের ধ্যানে মগ্ন করবে। এইরূপ দুই তিন বৎসর করলেই দেখবে যে, প্রাণে অনির্ব্বচনীয় আনন্দ আসছে, মনও স্থির হচ্ছে। প্রথম প্রথম জপ ধ্যান নীরসই লাগে, কিন্তু ঔষধ সেবনের মত জোর করে মনকে ইষ্টের চিন্তায় নিযুক্ত রাখতে হয়, তবে ক্রমে আনন্দ আসে। লোকে পরীক্ষা পাশ করতে কত খাটে, কিন্তু ভগবান লাভ তা অপেক্ষা অনেক সহজ। প্রশান্ত অন্তঃকরণে সরলভাবে তাঁকে ডাকতে হয়। (স্বামী ব্রহ্মানন্দ)

৮৪। এখন যেমন ধ্যান করতে ভাল লাগে না, তখন ঠিক উল্টো হবে। ধ্যান জপ না করলে মনে কষ্ট হবে।

CC0. In Public Domain. Sri Sri Anandamayee Ashram Collection, Varanasi

Digitization by eGangotri and Sarayu Trust. Funding by MoE-IKS

মনের অবস্থা যখন এই রকম হবে, তখন ধীরে ধীরে লক্ষ্যের দিকে এগিয়ে যাচ্ছিস্ বুঝতে হবে। খেতে না পেলে, ঘুমুতে না পেলে যে রকম কষ্ট হয় ও মন ছট ফট করে ভগবানের জন্য মনের অবস্থা যখন এইরূপ হবে, তখন বুঝবি তিনি তোর অতি সন্নিকটে। (স্বামী ব্রহ্মানন্দ)

৮৫। নিরাশ হবার কোন কারণ নাই। কর্ম্মের ফল অনিবার্য্য। হেলায় হোক আর খুব ভক্তির সহিতই হোক, নাম করলে তার ফল হবেই। কিছুকাল নিয়মিতরূপে সাধন কর। ধ্যানাদিতে কেবল যে মনের শান্তি হয় তা নয়, উহাতে শরীরেরও উন্নতি হয়, ব্যারাম স্যারাম কম হয়। শরীরের উন্নতির জন্যও ধ্যানাদি করা উচিত।

(স্বামী ব্রহ্মানন্দ)

৮৬। কাজকর্ম্মের সাথে নিয়মিত জপ ধ্যান থাকলে কোন গোল হয় না, আমাদের ত কাজ করতেই হবে। নিয়মিত ধ্যান ভজন না করলে ভাল কর্ম্ম করা যায় না। এটি করতেই হবে। ধ্যান ভজনটী চাই বাবা, নিত্য নিত্য করা উচিত, সব শুধরে যাবে। যখন ধ্যান করবে, কর্ম্ম, সঙ্ঘ, মঠ—সব ভুলে গিয়ে এক তিনি আছেন আর আমি আছি, এই ভাবে ধ্যান করবে। ধীরে ধীরে আমিও ভুলতে হবে। যে কর্ম্মে মনের মলিনতা আসে, সে কি আর কর্ম্ম—সে ত কুকর্ম্ম। যে কাজ তাঁকে ভুলিয়ে দেয় সে তো মহা অকাজ। শত কাজের ভেতরও নিয়মমত

CC0. In Public Domain. Sri Sri Anandamayee Ashram Collection, Varanasi

Digitization by eGangotri and Sarayu Trust. Funding by MoE-IKS

জপ ধ্যানাদি করতে হবে এবং তা থেকেই ঠিক ঠিক চিত্তের প্রসন্নতা আসবে। আর তখনই মানুষ কর্ম্ম করবার ঠিক ঠিক অধিকারী হবে। (স্বামী শিবানন্দ)

৮৭। চব্বিশ ঘণ্টার মধ্যে অন্ততঃ তিন ভাগের দুই ভাগ সময় ধ্যান জপে এবং বাকি একভাগ পূজাপাঠ, চিন্তা, নিত্যকর্ম্ম ও বিশ্রামের জন্য রাখা ভাল। সুস্থ শরীরে চার ঘণ্টা ঘুম যথেষ্ট। কাহারও দুই এক ঘণ্টা ঘুম বেশী দরকার হয়। পাঁচ ঘণ্টার বেশী ঘুম রোগ বিশেষ। বেশী ঘুমুলে শরীরের বিশ্রাম হয় না, খারাপ হয়, অনিষ্ট করে। সাধকের ঘুমাইয়া সময় নষ্ট করা উচিত নয়। প্রথম বয়সে মন গড়ে লও, ঘুমুবার সময় পরে যথেষ্ট পাবে। যে ঠিক ঠিক ধ্যান জপ করে তার সমস্ত ইন্দ্রিয় এমন নিয়মিতভাবে চলে যে তার পক্ষে চার ঘণ্টা ঘুমই যথেষ্ট। ঘড়ির মত চলবে। তাতে শরীর মন খুব ভাল থাকবে।

(স্বামী ব্রহ্মানন্দ)

(ঙ) আসন

৮৮। যম ও নিয়মের পর আসন। যতদিন না খুব উচ্চাবস্থা লাভ হয়, ততদিন প্রত্যহ নিয়মিত কতকগুলি শারীরিক ও মানসিক প্রক্রিয়া করতে হয়, সুতরাং দীর্ঘকাল একভাবে বসিয়া থাকিতে পারা যায়, এমন একটী আসনের অভ্যাস আবশ্যক। যাঁহার যে আসনে বসিলে সুবিধা হয়,

CC0. In Public Domain. Sri Sri Anandamayee Ashram Collection, Varanasi

Digitization by eGangotri and Sarayu Trust. Funding by MoE-IKS

তাঁহার সেই আসন করিয়া বসা কর্ত্তব্য। যে অবস্থায় স্থিরভাবে ও সুখে অনেকক্ষণ বসিয়া থাকিতে পারা যায়, তাহাকেই আসন বলে। একজনের পক্ষে একভাবে বসিয়া চিন্তা করা সহজ হইতে পারে, কিন্তু অপরের পক্ষে হয়ত তাহা কঠিন বোধ হইবে। (স্বামী বিবেকানন্দ)

৮৯। যাহাকে অধিকার করিয়া বা যে প্রকারে উপবেশন করা যায় তাহাই আসন। পৃথিবীকে অধিকার করিয়া যেমন উপবেশন করা যায়, সেইরূপ এই দেহকেও অধিকার করিয়া উপবেশন করা যায়। দেহকে ভিন্ন ভিন্ন ভাবে বসাইয়া রাখাও আসন। কুশাসন, কম্বলাসন, মৃগচর্ম্মাসন ইহারাও ঐ কারণে আসন।

(রামদয়াল মজুমদার গীতা ৬।১১।১২)

৯০। যেখানকার স্থানীয় প্রকৃতি স্বাভাবিক শুদ্ধ (গোময় মৃত্তিকাদি লেপনের দ্বারা স্থান শুদ্ধ করিয়া লইলেও হয়), যেখানে ভয় কোলাহলাদি নাই, এইরূপ নির্ম্মল ও নির্জ্জন স্থানে যোগার্থী আসন স্থাপন করিবেন। কাষ্ঠাদির উপর আসন না করিয়া মৃত্তিকা বা শিলাদির উপর আসন করিবেন। আসন সমতল স্থল হইতে অধিক উচ্চ বা নিম্ন না হয়। আসন উচ্চ হইলে পতনের ভয় আছে, এবং নিম্ন হইলে বর্ষাদিকালে ক্লেশ পাইবার সম্ভাবনা। প্রথমে মৃত্তিকা সমান করিয়া তাহার উপর কুশাসন, কুশাসনের উপর কোমল মৃগ বা ব্যাঘ্রচর্ম্ম, তাহার উপর

CC0. In Public Domain. Sri Sri Anandamayee Ashram Collection, Varanasi

Digitization by eGangotri and Sarayu Trust. Funding by MoE-IKS

কোমল বস্ত্র বিছাইয়া যোগী উপবেশন করিবেন। গৃহস্থ-দিগের পক্ষে বস্ত্রাসন নিষিদ্ধ। যোগী অন্যের আসনে কখনও বসিবেন না, এবং যোগীর বা সন্ন্যাসীর আসনেও অন্যের বসিতে নাই। (গীতা ৬।১১)

৯১। আসনস্থ যোগাভ্যাসী কটিদেশ, মেরুদণ্ড, গ্রীবা ও মস্তক দণ্ডবৎ সরল রাখিবে। বামে, দক্ষিণে বা সম্মুখে দৃষ্টি না পড়ে, এই জন্য নিজ নাসাগ্রবর্ত্তী আকাশে দৃষ্টি স্থির রাখিবে। নাসাগ্র শব্দে নাসার অগ্রভাগ দর্শন করিতে বলা ভগবানের উদ্দেশ্য নহে। চাক্ষুষী বৃত্তির দ্বারা মন নাসাগ্রে নিবিষ্ট হইলে উহা ব্রহ্মাকারাকারিত না হইয়া নাসাগ্রাকারাকারিত হইয়া যাইবে। ইহাতে যোগসিদ্ধির বিপর্য্যয় হইতে পারে। এই জন্য ভগবান নাসার অগ্র আকাশের প্রতি লক্ষ্য রাখিয়া চাক্ষুষী বৃত্তিকে অন্যান্য দিক হইতে আকর্ষণ করিবার ইঙ্গিত করিয়াছেন।

(৬।১৩ গীতা সন্দীপণী)

৯২। আসন সম্বন্ধে এই টুকু বুঝিতে হইবে যে, মেরুদণ্ডকে সহজভাবে রাখা আবশ্যক। ঠিক সোজা হইয়া বসিতে হইবে, আর বক্ষদেশ, গ্রীবা ও মস্তক সমভাবে রাখিতে হইবে। দেহের সমুদয় ভারটী যেন পঞ্জরগুলির উপর পড়ে। বক্ষঃদেশ যদি নীচের দিকে ঝুঁকিয়া থাকে, তাহা হইলে কোনরূপ উচ্চতত্ত্ব চিন্তা করা সম্ভব নয়, তা তুমি সহজেই দেখিতে পাইবে। (স্বামী বিবেকানন্দ) (গীতা ৬।১৩)

CC0. In Public Domain. Sri Sri Anandamayee Ashram Collection, Varanasi

Digitization by eGangotri and Sarayu Trust. Funding by MoE-IKS

৯৩। পদ্মাসনে (সাধারণভাবে) বসে বাম করতলের উপর দক্ষিণ করপৃষ্ঠ রেখে উভয় হাত বক্ষে ধারণ করে চক্ষু বুজে সাকার ধ্যান করতে হয়। আবার ঐ আসনেই বসে বাম ও দক্ষিণ হাতের করপৃষ্ঠ বাম ও দক্ষিণ জানুর উপর রেখে প্রত্যেক হাতের অঙ্গুষ্ঠ ও তর্জ্জনীর অগ্রভাগ যোগ করে অপর অঙ্গুলিগুলি সোজা রেখে ভ্রূ মধ্যে দৃষ্টি রেখে নিরাকার ধ্যান করতে হয়। (স্বামী সারদানন্দ)

৯৪। আসন অভ্যাস করলে হজম হয় ও ব্রহ্মচর্য্যের সহায়তা করে। কিন্তু শরীরের দিকে পাছে মন যায়, আবার ছেড়ে দিলেও পাছে শরীর খারাপ হয়, এই বুঝে করবে। কোন ব্যায়াম করে ছেড়ে দিলে শরীর খারাপ হয় তাই বলছিলুম। (শ্রীমা)

(চ) প্রাণায়াম

৯৫। সরলভাবে উপবেশন করিতে হইবে। শরীরকে ঠিক সোজাভাবে রাখিতে হইবে। মেরুমজ্জাটী যদিও মেরুদণ্ডের অভ্যন্তরে অবস্থিত তথাপি উহা মেরুদণ্ডসংলগ্ন নহে। বক্র হইয়া বসিলে উহা বিপর্য্যস্ত হইয়া পড়ে। অতএব দেখিতে হইবে, উহা যেন স্বচ্ছন্দ-ভাবে থাকে। বক্র হইয়া বসিয়া ধ্যান করিবার চেষ্টা করিলে নিজের ক্ষতি হয়। শরীরের তিনটী ভাগ, যথা—বক্ষঃদেশ, গ্রীবা, মস্তক

CC0. In Public Domain. Sri Sri Anandamayee Ashram Collection, Varanasi

Digitization by eGangotri and Sarayu Trust. Funding by MoE-IKS

সর্ব্বদা এক রেখায় ঠিক সরলভাবে রাখিতে হইবে। দেখিবে অতি অল্প অভ্যাসে উহা শ্বাস প্রশ্বাসের ন্যায় সহজ হইয়া যাইবে। (স্বামী বিবেকানন্দ)

৯৬। প্রাণায়াম সাধনের প্রথম ক্রিয়া এই,—ভিতরে নির্দ্দিষ্ট পরিমাণ শ্বাস গ্রহণ কর ও বাহিরে নির্দ্দিষ্ট পরিমাণ প্রশ্বাস ত্যাগ কর। এইরূপ করিলে দেহযন্ত্রটীর অসামঞ্জস্যভাব চলে যাবে। কিছুদিন ইহা অভ্যাস করিবার পর, এই শ্বাস গ্রহণ ও ত্যাগের সময় ওঙ্কার অথবা অন্য কোন পবিত্র শব্দ মনে মনে উচ্চারণ করিলে ভাল হয়। মনে করিবে উহা শ্বাসের সঙ্গে তালে তালে বাহিরে যাইতেছে ও ভিতরে আসিতেছে। এইরূপ করিলে দেখিবে যে, সমুদয় শরীরই ক্রমশঃ যেন সাম্যভাব অবলম্বন করিতেছে। তখনই বুঝিবে প্রকৃত বিশ্রাম কি? উহার সহিত তুলনায় নিদ্রা, বিশ্রামই নয়। (স্বামী বিবেকানন্দ)

৯৭। প্রাণায়ামের সহজ উপায়—প্রথমে অঙ্গুষ্ঠ দ্বারা দক্ষিণ নাসা বন্ধ করে বাম নাসা দ্বারা ধীরে ধীরে চারি সেকেণ্ড ধরিয়া বায়ু পূরণ কর। তারপর অঙ্গুষ্ঠ ও তর্জ্জনী দ্বারা উভয় নাসিকা যোল সেকেণ্ড বন্ধ কর ও মনে কর যেন তুমি স্নায়ু-প্রবাহটীকে নিম্নদেশে প্রেরণ করছ ও সুষুম্নার মূলদেশে আঘাত করছ, তারপর অঙ্গুষ্ঠ সরাইয়া লইয়া দক্ষিণ নাসার দ্বারা আট সেকেণ্ড বায়ুরেচন কর। তারপর, বাম নাসিকা তর্জ্জনীর দ্বারা বন্ধ রাখিয়া দক্ষিণ

CC0. In Public Domain. Sri Sri Anandamayee Ashram Collection, Varanasi

Digitization by eGangotri and Sarayu Trust. Funding by MoE-IKS

নাসারন্ধ্র দ্বারা ধীরে ধীরে বায়ু পূরণ কর ও পুনরায় পূর্ব্বের মত উভয় নাসারন্ধ্রই বন্ধ কর। (স্বামী বিবেকানন্দ)

৯৮। আর এক প্রকার প্রাণায়াম এই, ধীরে ধীরে ভিতরে শ্বাস গ্রহণ কর, পরে ক্ষণবিলম্ব ব্যতিরেকে বাহিরে ধীরে ধীরে রেচন করে বাহিরেই শ্বাস কিছুক্ষণের জন্য রুদ্ধ করে রাখ। সংখ্যা পূর্ব্ব প্রাণায়ামের মত। পূর্ব্ব প্রাণায়ামের শ্বাস ভিতরে রুদ্ধ করতে হয়, এ ক্ষেত্রে উহাকে বাহিরে রুদ্ধ করা হইল। এই প্রাণায়ামটী পূর্ব্বাপেক্ষা সহজ। যে প্রাণায়ামে শ্বাস ভিতরে রুদ্ধ করতে হয়, তাহা অতিরিক্ত অভ্যাস করা ভাল নয়। উহা প্রাতে চারবার ও সন্ধ্যায় চারবার অভ্যাস কর। পরে ধীরে ধীরে সময় ও সংখ্যা বৃদ্ধি করতে পার। প্রাণায়ামের অর্থ প্রাণের সংযোগ। (স্বামী বিবেকানন্দ)

৯৯। প্রাণায়ামাদির বিশেষ অভ্যাসে যখন ভগবানকে পাওয়া যায় না, তখন উহা করিবার আবশ্যক নাই। (স্বামী সারদানন্দ) সারকথা হৃদয়ের ব্যাকুলতার সহিত ভগবানের নাম জপ ও স্মরণ মনন করিলে প্রাণায়াম আপনা হতেই হয়। (স্বামী শিবানন্দ)

১০০। মন একাগ্র করবার উপায় হচ্ছে, সাধন ভজন, ধ্যান ধারণা ইত্যাদি। প্রাণায়ামও একটী উপায়। তবে সংসারীর পক্ষে উহা নিরাপদ নহে। ঐ সময় ঠিক ঠিক ব্রহ্মচর্য্য রাখতে না পারলে ব্যারাম হয়। প্রাণায়াম কালে

CC0. In Public Domain. Sri Sri Anandamayee Ashram Collection, Varanasi

Digitization by eGangotri and Sarayu Trust. Funding by MoE-IKS

সাত্ত্বিক আহার, উত্তম স্থান, বিশুদ্ধ বায়ু চাই। ধ্যান ধারণার কোন বাঁধাবাঁধি নাই। নির্জ্জন স্থানে ধ্যান অভ্যাস করলেই হয়। রোজ দু এক ঘণ্টা ধ্যান ধারণা করলে তা নয়, যত বেশী করতে পারবে ততই মন একাগ্র হয়ে ভগবানের দিকে এগিয়ে যাবে। নিত্য নিয়মিত ভাবে করতে হবে। যেখানে যাবে ভাল ভাল স্থান, ভাল ভাল প্রাকৃতিক দৃশ্য দেখিলেই ধ্যানে বসে যাবে।

(স্বামী ব্রহ্মানন্দ)

১০১। প্রাণায়াম একটু একটু করতে পার। বেশী করে মাথা-গরম করা ভাল নয়। মন যদি আপনি স্থির হয়, তবে প্রাণায়ামের আর কি দরকার। (শ্রীমা)

(ছ) প্রত্যাহার

১০২। মন সংযমের প্রথম সোপান এই যে, কিছুক্ষণের জন্য চুপ করিয়া বসিয়া থাক ও মনকে নিজের ভাবে চলিতে দাও, ধীর ভাবে অপেক্ষা কর ও মনের গতি লক্ষ্য করিয়া যাও, মন বানর যত ইচ্ছা লম্ফ ঝম্ফ করুক, ক্ষতি নাই। কথায় বলে জ্ঞানই প্রকৃত শক্তি, ইহা অতি সত্যকথা। যতক্ষণ না মনের ক্রিয়াগুলি লক্ষ্য করিতে পারিবে, ততক্ষণ উহাকে সংযম করিতে পারিবে না। যতক্ষণ এঞ্জিনের ভিতর বাষ্প থাকিবে ততক্ষণ উহা চলিবেই চলিবে। যতদিন বিষয় আমাদের সম্মুখে থাকিবে ততদিন আমাদিগকে

CC0. In Public Domain. Sri Sri Anandamayee Ashram Collection, Varanasi

Digitization by eGangotri and Sarayu Trust. Funding by MoE-IKS

বিষয় দেখিতেই হইবে। সুতরাং মানুষ এঞ্জিনের মত যন্ত্রমাত্র নহে, তাহা প্রমাণ করিতে গেলে তাহাকে দেখাইতে হইবে যে সে কিছুরই অধীন নয়। এইরূপে মনকে সংযম করা ও উহাকে বিভিন্ন ইন্দ্রিয়গোলকে নিযুক্ত হইতে না দেওয়াই প্রত্যাহার। ইহা অভ্যাস করিবার উপায় কি? ইহা একদিনে হইবার নহে, অনেকদিন ধরিয়া ইহার অভ্যাস করিতে হইবে। ধীরভাবে সহিষ্ণুতার সহিত ক্রমাগত বহুবর্ষ অভ্যাস করিলে তবে ইহাতে কৃতকার্য্য হওয়া যায়। প্রত্যাহারের অর্থ, একদিকে আহরণ করা—মনের বহির্গতি রুদ্ধ করিয়া ইন্দ্রিয়গণের অধীনতা হইতে মনকে মুক্ত করিয়া ভিতর দিকে আহরণ করা। ইহাতে কৃতকার্য্য হইলে তবেই আমরা যথার্থ চরিত্রবান হইব। যিনি ইচ্ছাক্রমে নিজমনকে কেন্দ্রগুলিতে সংলগ্ন অথবা কেন্দ্রগুলি হইতে সরাইয়া লইতে কৃতকার্য্য হইয়াছেন; তাঁহারই প্রত্যাহার সিদ্ধ হইয়াছে। (স্বামী বিবেকানন্দ)

১০৩। মন কোনরূপ ভৌতিক বা মানসিক ভোগের চিন্তা না করে, যেন কেবল ঈশ্বরের চিন্তা করে। যখন উহা অন্য কোন বিষয়ের চিন্তায় উদ্যত হবে, তখন উহাকে এমন ধাক্কা দিন, যেন উহা ফিরে এসে ঈশ্বরের চিন্তায় প্রবৃত্ত হয়। বাজে কথা না শুনে ঈশ্বর সম্বন্ধে শুনতে হবে, বাজে কথা না কয়ে ঈশ্বর সম্বন্ধে-আলাপ করতে হবে, বাজে বই না পড়ে ভাল বই—যে সব বইয়ে ঈশ্বরের কথা আছে—সেই সব বই

CC0. In Public Domain. Sri Sri Anandamayee Ashram Collection, Varanasi

Digitization by eGangotri and Sarayu Trust. Funding by MoE-IKS

পড়তে হবে। ঈশ্বরকে স্মৃতিপথে রাখবার জন্য এই অভ্যাসের সর্ব্বোৎকৃষ্ট সহায়ক সম্ভবত শব্দ—সঙ্গীত। মানুষের মনের উপর সঙ্গীতের অসাধারণ প্রভাব—উহা মূহর্ত্তে মনের একাগ্রতা এনে দেয়। আপনারা দেখবেন, অতিশয় তামসিক জড়প্রকৃতির ব্যক্তিরা—যারা এক মূহর্ত্তও নিজেদের মনকে স্থির করতে পারে না—তারাও উত্তম সঙ্গীত শুনে মোহিত হয়ে থাকে। এমন কি কুকুর, বিড়াল সাপ, সিংহ প্রভৃতি জন্তুগণও সঙ্গীত শুনে মোহিত হয়ে থাকে। (স্বামী বিবেকানন্দ)

(জ) ধারণা

১০৪। প্রত্যাহারের পর ধারণা—ধারণা অর্থে মনকে দেহাভ্যন্তরবর্ত্তী অথবা বহির্দ্দেশস্থ কোন দেশ বিশেষে ধারণ বা স্থাপন করা। মনকে ভিন্ন ভিন্ন স্থানে ধারণ করিতে হইবে, ইহার অর্থ কি? ইহার অর্থ এই, মনকে শরীরের অন্য সকল স্থান হইতে বিশ্লিষ্ট করিয়া কোন এক বিশেষ অংশে অনুভব করিবার জন্য বলপূর্ব্বক নিযুক্ত রাখা। মনে কর,—যেন আমি মনকে হস্তের উপর ধারণ করিলাম, শরীরের অন্যান্য অবয়ব তখন চিন্তার বিষয়ীভূত হইয়া পড়িল। যখন চিত্ত অর্থাৎ মনোবৃত্তি কোন নির্দ্দিষ্ট দেশে আবদ্ধ হয়, তখন উহাকে ধারণা বলে। এই ধারণা নানাবিধ। যদি মনকে কোন স্থানে ১২ সেকেণ্ড ধারণ

CC0. In Public Domain. Sri Sri Anandamayee Ashram Collection, Varanasi

Digitization by eGangotri and Sarayu Trust. Funding by MoE-IKS

করা যায়, তাহাতে একটী ধারণা হইবে, এই ধারণা দ্বাদশগুণিত হইলে একটী ধ্যান এবং এই ধ্যান দ্বাদশগুণ হইলে এক সমাধি হইবে। হৃদপদ্মে, মস্তকের ঠিক মধ্যদেশ বা দেহের অন্তস্থানে মনকে ধারণ করার নাম ধারণা। (স্বামী বিবেকানন্দ)

(ঝ) আহার ও স্বাস্থ্য

১০৫। প্রথম সাধন ভজন করতে গেলে আহার ও স্বাস্থ্য অনুকূল হওয়া চাই। কোথায় মন চলে যায়, মাথা টাথা এক রকম হয়ে যায়। এই সব করতে গেলে একটু গাওয়া ঘি, দুধ খেতে হয়। শরীরও সুস্থ হওয়া চাই। (স্বামী ব্রহ্মানন্দ)

১০৬। ব্যায়াম নিত্য নিয়মিতভাবে করা উচিত। শাস্ত্রে আছে, "শরীরমাদ্যং খলু ধর্ম্মসাধনম্।" শরীরই ধর্ম্ম লাভের প্রথম উপায়। ধর্ম্ম লাভ করবার জন্য প্রথমতঃ শরীরকে খুব পটু করতে হবে। সুস্থ শরীরেই সুস্থ সবল মন বাস করতে পারে। শরীর ভাল না হলে অত কঠোরতা, অত সাধন ভজন করবে কেমন করে? তোমাদের তো পালোয়ান হতে হবে না, শরীর ভাল রাখার জন্য ব্যায়াম করা। শরীর রুগ্ন হলে দিন রাত তো দেহের সেবাতেই অস্থির থাকতে হবে। ধ্যান, জপ, সাধন ভজন, পড়াশুনা বা কাজকর্ম্ম কখন করবে? স্বামিজী বলতেন,

CC0. In Public Domain. Sri Sri Anandamayee Ashram Collection, Varanasi

Digitization by eGangotri and Sarayu Trust. Funding by MoE-IKS

"পিনপিনে মিনমিনে সাত চড়ে কথা বলে না—তাদের কি বাবু কখনও ধর্ম্ম হয়।" তা ছাড়া শরীর বেশ পটু না হলে উচ্চ আধ্যাত্মিক অনুভূতির বেগ ধারণ করতে পারে না।
(স্বামী শিবানন্দ)

১০৭। যত মহাপুরুষ দেখা যায়, তাঁদের আহার ও স্বাস্থ্য অনুকুল ছিল বলেই সাধন ভজনের সুবিধা হয়েছিল। তবে আহারাদির—সংস্থান করতে না পারলে কি হবে না? নিশ্চয়ই হবে। ভগবানে বিশ্বাস, ভক্তি, ভালবাসা থাকলে কোথা হতে এসে সব জুটে যায়। তখন আর ভাবতে হয় না—যখন যা দরকার তিনিই সব জুটিয়ে দেন।

(স্বামী ব্রহ্মানন্দ, গীতা ৯।২২)

১০৮। দুর্ব্বল মস্তিষ্ক—কিছু করিতে পারে না; আমাদিগকে উহা বদলাইয়া সবল মস্তিষ্ক হইতে হইবে—ধর্ম্ম পরে আসিবে। হে আমার যুবক বন্ধুগণ! তোমরা সবল হও—ইহাই তোমাদের প্রতি আমার উপদেশ। গীতাপাঠ অপেক্ষা ফুটবল খেলিলে তোমরা স্বর্গের অধিকতর সমীপবর্ত্তী হইবে। তোমাদের শরীর একটু শক্ত হইলে তোমরা গীতা অপেক্ষাকৃত ভাল বুঝিবে।

(স্বামী বিবেকানন্দ)

১০৯। সাধনের প্রথম অবস্থায় খাওয়া দাওয়া সম্বন্ধেও বিশেষ দৃষ্টি রাখা প্রয়োজন। শরীরের সঙ্গে মনের খুবই নিকট সম্বন্ধ; খাওয়ার দোষে শরীর অসুস্থ হলে, ধ্যান

CC0. In Public Domain. Sri Sri Anandamayee Ashram Collection, Varanasi

Digitization by eGangotri and Sarayu Trust. Funding by MoE-IKS

ধারণা করা অসম্ভব। সে জন্য খাওয়া দাওয়া সম্বন্ধে অত বিধি ব্যবস্থা রয়েছে। এমন খাবার খেতে হবে যা সহজে হজম হয় ও অথচ পুষ্টিকর, উত্তেজক নয়। আবার বেশী খাওয়াও ভাল নয়, তাতে তমোগুণ বৃদ্ধি করে। খাদ্যদ্রব্য আধপেটা খাবে, জল এক চতুর্থাংশ খাবে, বাকী এক চতুর্থাংশ বায়ু চলাচলের জন্য খালি রাখবে।

(স্বামী ব্রহ্মানন্দ, গীতা ৬।১৬)

১১০। সাধন ভজনের সময় যদি সম্ভব হয় একটু আধটু বাচবিচার করে খাওয়া ভাল। কতকগুলি জিনিষ খেলে ঘুম প্রভৃতি বেজায় বেড়ে যায়, সেগুলি না খাওয়াই ভাল। বেশী মিষ্টি, টক, কলাইয়ের ডাল বা কলায়ের ডালের তৈয়ারী খাবার না খাওয়াই ভাল। এই সব জিনিষ খেলে তমোগুণ বাড়িয়ে দেয়—সর্ব্বদা ঘুম পায়। এক গাদা খেলে হজম করতেই সব শক্তি বেরিয়ে যায়—পেটে বায়ু হয়। তিন ভাগের এক ভাগ পেট খালি থাকলে ঐরূপ হয় না। সুস্থ শরীর ভজনের সহায়। (স্বামী ব্রহ্মানন্দ, গীতা ৬।১৭)

১১১। সাধন ভজন করতে গেলে খাওয়া কমিয়ে দিতে হয়। একপেট খেয়ে ধ্যান জপ হয় না। হজম করতেই সব শক্তি বেরিয়ে যায়, মন বড় চঞ্চল হয়। এই জন্যই গীতায় যুক্তাহার বিহারের কথা বলেছেন। (স্বামী ব্রহ্মানন্দ)

১১২। সর্ব্বপ্রকার উত্তেজক খাদ্য পরিত্যাগ করতে হবে, যথা—মাংস। মাংসাহার ত্যাগ করতে হবে। কারণ

CC0. In Public Domain. Sri Sri Anandamayee Ashram Collection, Varanasi

Digitization by eGangotri and Sarayu Trust. Funding by MoE-IKS

স্বভাবতঃই উহা অপবিত্র। মাংস ভক্ষণ কেবল তাদেরই চলতে পারে, যাদের হাড়ভাঙ্গা পরিশ্রম করতে হয়, আর যারা ভক্তিযোগ সাধনে প্রবৃত্ত নয়। কিন্তু ভক্ত হতে গেলে মাংস ভোজন পরিত্যাগ করতে হবে। এ ছাড়া পেঁয়াজ রশুন প্রভৃতি দুর্গন্ধ খাদ্য এবং পচা বাসি ও যাহার স্বাভাবিক রস প্রায় শুকাইয়া গিয়াছে, এরূপ সমুদয় খাদ্য পরিত্যাগ করিতে হইবে। ভাজা জিনিষগুলো আসল বিষ। ময়রার দোকান যমের বাড়ী। ঘি তেল গরম দেশে যত অল্প খাওয়া যায় ততই কল্যাণ। ঘিয়ের চেয়ে মাখন শীঘ্র হজম হয়। ময়দায় কিছুই নাই, দেখতেই সাদা। গমের সমস্তভাগ যাতে আছে এমন আটাই সুখাদ্য। ভাত ডাল, আটার রুটি, মাছ, শাক, দুধ যথেষ্ট খাদ্য। (স্বামী বিবেকানন্দ)

১১৩। যাঁহারা যোগী হতে ইচ্ছা করেন, এবং খুব অধিক অভ্যাস করেন, তাঁদের প্রথম অবস্থায় আহার সম্বন্ধে একটু বিশেষ দৃষ্টি রাখা আবশ্যক। যাঁহারা খুব বেশী উন্নতি করতে ইচ্ছা করেন তাঁহারা যদি কয়েক মাস কেবল দুগ্ধ ও অন্নাদি নিরামিষ ভোজন করে জীবন ধারণ করতে পারেন, তাঁহাদের সাধনের পক্ষে অনেক সুবিধা হবে। কিন্তু যাহারা অন্যান্য দৈনিক কার্য্যের সঙ্গে অল্প অল্প অভ্যাস করতে চায়, তারা বেশী না খাইলেই হল। খাদ্যের প্রকার বিচার করবার তাদের প্রয়োজন নাই, তাহারা যাহা ইচ্ছা

CC0. In Public Domain. Sri Sri Anandamayee Ashram Collection, Varanasi

Digitization by eGangotri and Sarayu Trust. Funding by MoE-IKS

তাহাই খাইতে পারে। দেহযন্ত্র উত্তরোত্তর যতই সূক্ষ্ম হতে থাকে, ততই তুমি দেখবে যে, অতি সামান্য অনিয়মে তোমার সমস্ত শরীরের ভিতরে গোলযোগ উপস্থিত করে দেবে। মন সম্পূর্ণরূপে নিজের বশে এলে পর যাহা ইচ্ছা তাহাই খাইতে পার। (স্বামী বিবেকানন্দ)

১১৪। আমার ভাতে ভাত খেতেই ভাল লাগে, ওতেই আনন্দ। আর এই যে সব দেখছো (স্তুক্তোর ঝোল দেখাইয়া) ও সব ওষুধের মত খাই। আর বাস্তবিকপক্ষে আহারটা ঔষধই। আচার্য্য শঙ্করাচার্য্য বলেছেন, "ক্ষুধারূপ ব্যাধির চিকিৎসা কর, প্রতিদিন ভিক্ষারূপ ঔষধ সেবন করে।" ক্ষুধাটাও একটা ব্যাধি। ওষুধে যেমন ব্যাধির উপশম হয়, ক্ষুধারূপ ব্যাধিরও তেমনি আহারে উপশম হয়। এই ভেবে আহার করতে হয়। আত্মার তো আর ক্ষুধাদি বলে কিছু নাই, তিনি তো নির্ব্বিকার, শুদ্ধ চৈতন্য স্বরূপ। ক্ষুৎপিপাসাদি তো পরমাত্মার ধর্ম্ম নয়, ও হলো দেহের ধর্ম্ম। (স্বামী শিবানন্দ)

১১৫। বেশী খেও না। আর শুচিবাই ছেড়ে দাও। যাদের শুচিবাই তাদের জ্ঞান হয় না। আচার যতটুকু দরকার ততটুকু করবে। বেশী বাড়াবাড়ি কোরোনা। (শ্রীরামকৃষ্ণ)

১১৬। জিহ্বার সংযম চাই। জিভ অনেক অনর্থ করে। ঠাকুর বলতেন, "ভুঁড়ি ও মুড়ি ঠাণ্ডা রাখ।"

CC0. In Public Domain. Sri Sri Anandamayee Ashram Collection, Varanasi

Digitization by eGangotri and Sarayu Trust. Funding by MoE-IKS

অর্থাৎ পেট ও মাথা ঠাণ্ডা রাখলে অনেক কাজ করা যায়। বেশী বাজে বকলে মাথা গরম হয়। মাথা গরম হলে ধ্যান ধারণা করা যায় না, চিত্ত চঞ্চল হয়, ঘুম হয় না, নানা অনর্থ হয়। সেই রকম যে লোভী, খাওয়া দাওয়ার যার সংযম নেই, সেও নিজের শারীরিক ও মানসিক অনর্থ করে। হয়ত ভাল খাবার পেয়ে কতকগুলো খেলে, তারপর হাঁসফাঁস করতে থাকে। যত শক্তি ঐ খাবার হজম করতেই যায় বা হজম করতে না পেরে অসুখ হল।

(স্বামী ব্রহ্মানন্দ)

১১৭। আমরা যে দুঃখভোগ করে থাকি, তাহার অধিকাংশই কেবল আমরা যেরূপ আহার করি তাহাতেই হয়ে থাকে। আপনারা দেখতে পান, অতিরিক্ত ও গুরুপাক ভোজনের পর মনকে সংযম করা বড় কঠিন, তখন মন কেবল এদিক ওদিক দৌড়িতে থাকে। আবার কতকগুলি খাদ্য উত্তেজক—সেগুলি খাইলেই দেখবেন, মনকে সংযম করতে পারবেন না। (স্বামী বিবেকানন্দ)

১১৮। সাধন সমাপ্ত না হলে ভোজন করবে না, এইরূপ নিয়ম কর, এইরূপ নিয়ম করলে ক্ষুধার প্রবল বেগই তোমার আলস্য নাশ করে দেবে। স্নান, পূজা ও সাধন সমাপ্ত না হওয়া পর্য্যন্ত আহার করা উচিত নয়। (স্বামী বিবেকানন্দ) একটু একটু তিতিক্ষা যেমন অমাবস্যা, একাদশীতে একাহার করা ভাল। (স্বামী ব্রহ্মানন্দ)

CC0. In Public Domain. Sri Sri Anandamayee Ashram Collection, Varanasi

Digitization by eGangotri and Sarayu Trust. Funding by MoE-IKS

১১৯। খুব ভোর ভোর উঠবে। রাত ৩টা-৪টার পর আর ঘুমুবে না। সাধু তখন আর ঘুমুবে কি? রাতে খুব সামান্য খাবে। তবেই দেখবে যে ৩টা ৩৷৽টার সময় ঘুম ভেঙ্গে যাবে, আর বেশ সহজ বোধ করবে। ঠাকুর বলতেন, "রাতের খাওয়া তো জল খাবার।" আমরা তো রাত্রে খুব সামান্য খাই। (স্বামী শিবানন্দ)

১২০। ঠাকুর বলতেন, "দিনে বারুদঠাসা খা, রাত্রে কম খাবি।" দিনের বেলা পেট ভর্ত্তি করে খাও, হজম হবে। রাত্রে কম করে খেলে শরীরটা বেশ হাল্কা থাকবে, ধ্যান ভজনের বেশ সুবিধা হবে। রাত্রে ভরাপেট খেলে আলস্য বাড়িয়ে দেয়, আর কেবল ঘুমোবার ইচ্ছা হয়। রাত্রে খাওয়া কমিয়ে দাও। প্রথমে বার আনা আন্দাজ খাবে, পরে আট আনা হয়ে যাবে। প্রথমটা শরীর একটু দুর্ব্বল বোধ হবে, পরে ঠিক হয়ে যাবে—বরং শরীর ঝরঝরে বোধ হবে। আমরা তখন (তপস্যার সময়) একাহারী ছিলুম। তাতে শরীর বেশ হালকা থাকত।

(স্বামী ব্রহ্মানন্দ)

১২১। বাহিরে তপস্যা করতে গিয়ে ছত্রের অন্ন খেতে নেই। যত শ্রাদ্ধের টাকা গৃহস্থেরা সাধু সেবার জন্য দিয়ে যায়। তা ছাড়া কত বাসনা কামনা করে টাকা দেয়। এ সব কারণে ছত্রের অন্ন শুদ্ধ নয়। মাধুকরী করে খাওয়া ভাল। মাধুকরীর অন্ন খুব শুদ্ধ অন্ন। বসে বসে

CC0. In Public Domain. Sri Sri Anandamayee Ashram Collection, Varanasi

Digitization by eGangotri and Sarayu Trust. Funding by MoE-IKS

গৃহস্থের অন্ন খেয়ে সাধন ভজন না করা সাধুর পক্ষে জুয়াচুরি। (স্বামী ব্রহ্মানন্দ)

১২২। শ্রাদ্ধের অন্নটা খেতে ঠাকুর বিশেষ করে নিষেধ করতেন, ওতে ভক্তির হানি হয়। সকল কর্ম্মে যজ্ঞেশ্বর নারায়ণের অর্চ্চনা হয় বটে, তবু তিনি শ্রাদ্ধান্নটা খেতে নিষেধ করতেন। তিনি বলতেন, "বরং অন্য শ্রাদ্ধের অন্ন খাবে, তবু আদ্যশ্রাদ্ধের নয়।" শ্রাদ্ধে গিয়ে কাজ কর্ম্ম দেখবে, খাটবে, যেন তারা কিছু মনে না করতে পারে। কিন্তু সেদিনটা কোন রকম করে খাওয়াটা এড়াতে চেষ্টা করবে। নেহাৎ না পারলে শ্রাদ্ধে বিষ্ণু বা দেবতা-দিগকে যা নিবেদন হয়, তাই গ্রহণ করবে। প্রসাদী হলে আদ্যশ্রাদ্ধের অন্ন ভক্তেরা খেতে পারে। আত্মীয় স্বজনের বেলায়ও ঐরূপ করবে। (শ্রীমা)

১২৩। যা কিছু খাবে, ভগবানকে দিয়ে খাবে, অপ্রসাদী অন্ন খেতে নেই। যেমন অন্ন খাবে তেমন রক্ত হবে। শুদ্ধ অন্ন খেলে শুদ্ধ রক্ত হয়, শুদ্ধ মন হয়, বল হয়। শুদ্ধ মনে শুদ্ধাভক্তি হয়, প্রেম হয়। (শ্রীমা)

১২৪। যতক্ষণ মুখে রামনাম উচ্চারণ করতে পারা যায় ততক্ষণ ভালই আছি বলতে হবে। দেহধারণের উদ্দেশ্যই হল ভগবানের নাম করা, অতএব তা করতে পারলেই হল। হরি মহারাজ বলতেন, "দুঃখ জানে শরীর জানে, মন তুমি আনন্দে থেক।" দুঃখ কষ্ট ত দেহের। (স্বামী-শিবানন্দ)

CC0. In Public Domain. Sri Sri Anandamayee Ashram Collection, Varanasi

Digitization by eGangotri and Sarayu Trust. Funding by MoE-IKS

(ঞ) নির্জ্জন সাধন

১২৫। সংসারে থেকে সাধন করা বড় কঠিন। অনেক ব্যাঘাত। তা আর তোমাদের বলতে হবে না,—রোগ, শোক, দারিদ্র্য, আবার স্ত্রীর সঙ্গে মিল নেই, ছেলে অবাধ্য, মূর্খ গোঁয়ার। তবে উপায় আছে। মাঝে মাঝে নির্জ্জনে গিয়ে তাঁকে প্রার্থনা করতে হয়, তাঁকে লাভ করবার জন্য চেষ্টা করতে হয়। যখন অবসর পাবে কোন নির্জ্জন স্থানে গিয়ে, এক বছর হোক, ছয়মাস হোক, তিনমাস হোক, একমাস হোক, বা একদিন, ছুদিন থাকবে—যেন সংসারের সঙ্গে কোন সম্বন্ধ না থাকে। হয় নির্জ্জন বাস, নয় সাধুসঙ্গ।

(শ্রীরামকৃষ্ণ)

১২৬। নির্জ্জনে হৃষিকেশ প্রভৃতি স্থানে কিছুকাল সাধন ভজন করে মন পাকলে তারপর মনকে যেখানেই রাখ, যে লোকের সঙ্গেই মেশ, একরূপই থাকবে। যখন গাছ চারা থাকে, তখন চারিদিকে বেড়া দিতে হয়। বড় হলে ছাগল গরুতেও কিছু করতে পারে না। নির্জ্জনে সাধন করা খুব দরকার। (শ্রীমা)

১২৭। সাধনের পক্ষে নির্জ্জন স্থান খুব ভাল। কোন নির্জ্জন বাগানে, নদীতীরে, বড় মাঠের ধারে অথবা নিজের ঘরে একলা চুপ করে বসে থাকলেও অনেক সময় কাজ হয়। তাই মুনি ঋষিরা হিমালয় ও গঙ্গাতীর পছন্দ করতেন।

CC0. In Public Domain. Sri Sri Anandamayee Ashram Collection, Varanasi

Digitization by eGangotri and Sarayu Trust. Funding by MoE-IKS

(গীতা ৬।১০) নির্জ্জনে ধ্যান করতে বসলে মন সহজেই অন্তর্মুখী হয়, বাজে চিন্তা কম আসে। একেবারে নির্জ্জন বাস একটু না এগুলে পারা যায় না। অনেকে একেবারে নিঃসঙ্গ হতে গিয়ে পাগল হয়ে গেছে। ঠিক ঠিক নিঃসঙ্গ মন সমাধিস্থ না হলে, ভগবানে লয় না হলে, হয় না।

(স্বামী ব্রহ্মানন্দ)

১২৮। একা একা নির্জ্জনে গিয়ে সাধন ভজন করা বড় শক্ত। ভগবানে খুব প্রীতি, অনুরাগ থাকলে তবে হয়। প্রথম প্রথম একা থাকতে গেলে পতনের খুব সম্ভাবনা। এই জন্য মনের মিল আছে এমন দুজন একসঙ্গে থাকতে হয়। দুইজন একসঙ্গে থাকলে পরস্পর পরস্পরে সাহায্য হয়। আবার দুজনের বেশী একসঙ্গে থাকলে আড্ডা হয়। আড্ডা দেওয়া সাধন ভজনের পক্ষে বিঘ্নকর। মনকে বড় বিক্ষিপ্ত করে দেয়, ভগবানকে ভুলিয়ে দেয়। আড্ডার মত শত্রু নেই। ওতে একেবারে অধঃপতন এনে দেয়। নির্জ্জন বাস না করলে মনের ক্রিয়া বুঝতে পারা যায় না। নানা রকম হট্টগোলের মধ্যে থাকলে ভাবের বিকাশ হওয়া ভারী শক্ত। (স্বামী ব্রহ্মানন্দ)

১২৯। খুব প্রার্থনা কর, বালকের ন্যায় নির্জ্জনে কেঁদে কেঁদে প্রার্থনা করবে, লোকে যেন না জানতে পারে— গোপনে গোপনে তাঁকে খুব ডাকবে, লোক জানাজানি হলে ভক্তি বা অনুরাগের ক্ষতি হয়। লোকে যত বলবে

CC0. In Public Domain. Sri Sri Anandamayee Ashram Collection, Varanasi

Digitization by eGangotri and Sarayu Trust. Funding by MoE-IKS

অমুক লোক খুব ভক্ত, তত অলক্ষিতভাবে ধীরে ধীরে—তুমি বুঝতে পারবে না—একটু করে অহঙ্কার বা অভিমান উৎপন্ন হবে এবং অনুরাগ ভক্তি কম হয়ে যাবে। সেজন্য খুব সাবধানে গোপনে তাঁকে ডাকবে। কীর্ত্তনাদি অবশ্য পাঁচজনকে নিয়েই কর্ত্তে হয় এবং নিজের সাধন অর্থাৎ জপ ধ্যানাদি নির্জ্জনে একাকী করতে হয়। কীর্ত্তনে তাঁর নাম গান করতে অশ্রুপাতাদি অবশ্যই ভক্তদের হয়, কিন্তু ভাব যত সম্বরণ করতে পারা যায় ততই ভিতরে ভিতরে উহা বৃদ্ধি পায়—তা না হলে যতটুকু ভাব ভিতরে হয় ততটুকু বাহির হইয়া গেলে আর ভাব জমিতে পায় না।

(স্বামী শিবানন্দ)

(ট) গুরু ও মন্ত্র

১৩০। মন্ত্রের দ্বারা দেহশুদ্ধি হয়। ভগবানের মন্ত্র জপ করে মানুষ পবিত্র হয়। মন্ত্র না নিলে দেহশুদ্ধ হয় না। অন্ততঃ দেহশুদ্ধির জন্যও মন্ত্র দরকার। (শ্রীমা)

১৩১। মন্ত্র না নিলে একাগ্রতা আসে না। আজ হয়ত তোমার কালীরূপ ভাল লাগল, আবার কাল হরিরূপ ভাল লাগল, পরশু নিরাকারে মন হল, ফলে কোনটাতেই একাগ্রতা হবে না। মনস্থির না হলে ভগবান লাভ তো দূরের কথা, সাধারণ সাংসারিক কাজের মধ্যেও অনেক গোলযোগ হবে। ভগবান লাভ করতে গুরুর একান্ত

CC0. In Public Domain. Sri Sri Anandamayee Ashram Collection, Varanasi

Digitization by eGangotri and Sarayu Trust. Funding by MoE-IKS

দরকার। গুরু শিষ্যের ভাবানুযায়ী মন্ত্র ও ইষ্ট ঠিক করে দেন। সেই গুরুবাক্য বিশ্বাস করে নিষ্ঠার সহিত সাধন ভজন না করলে কিছুতেই কিছু হবে না। ধর্ম্মপথ অতি দুর্গম। সিদ্ধ গুরুর আশ্রয় না হলে, যতই বুদ্ধিমান হোক না কেন, যতই চেষ্টা করুক না কেন, হোঁচোট খেয়ে পড়তেই হবে। চুরি করতে পর্য্যন্ত একজন গুরুর দরকার হয়, আর এত বড় ব্রহ্মবিদ্যা লাভ করতে গুরুর দরকার নাই!

(স্বামী ব্রহ্মানন্দ)

১৩২। মন্ত্রের মধ্য দিয়ে শক্তি যায়। গুরুর শক্তি শিষ্যে যায়, শিষ্যের গুরুতে আসে। তাইত মন্ত্র দিলে পাপ নিয়ে শরীরে এত ব্যাধি হয়। গুরু হওয়া বড় কঠিন— শিষ্যের পাপ নিতে হয়। শিষ্য পাপ করিলে গুরুরও লাগে। ভাল শিষ্য হলে গুরুরও উপকার হয়। (শ্রীমা)

১৩৩। ঠিক ঠিক মন্ত্র উচ্চারণ না হলে দেরী হয়। একটী স্ত্রীলোকের মন্ত্র ছিল, "রুক্মিনী নাথায়।" সে রুকু রুকু জপ করত। সেজন্য তাকে কিছুদিন ঠেকতে হয়েছিল, পরে আবার তাঁর কৃপায় সে মন্ত্র ঠিক পায়। (শ্রীমা)

১৩৪। মন্ত্রের আবার অর্থ কি? মন্ত্র হল ভগবানের নাম। আর নামের সঙ্গে যে বীজ আছে তা হল বিশেষ বিশেষ দেবদেবীর সংক্ষেপ ভাবপ্রকাশক। বীজ আর নাম একত্রে হল মন্ত্র। মোট কথা মন্ত্রটা ভগবানকেই বোঝাচ্ছে। মন্ত্র জপ করলে তাঁকেই ডাকা হয়। (স্বামী শিবানন্দ) মন্ত্রার্থ

CC0. In Public Domain. Sri Sri Anandamayee Ashram Collection, Varanasi

Digitization by eGangotri and Sarayu Trust. Funding by MoE-IKS

কি রকম জানিস্? যেমন নাম ধরে ডাকা। তোর নাম অমুক। তোর নাম ধরে ডাকলে তোর রূপটিও আমার মনে জাগবে। সেই রকম মন্ত্র এবং সঙ্গে সঙ্গে উহার রূপ অর্থাৎ ইষ্টমূর্ত্তিও ধ্যান করতে হয়। (স্বামী ব্রহ্মানন্দ)

১৩৫। মন্ত্র কাহারও নিকট বলতে নাই, তবে তোমার গুরু ভাইয়ের নিকট বলতে পার, তাতে দোষ নাই। (শ্রীমা)

১৩৬। শাস্ত্রে বলে যাঁরা অধীত বেদবেদান্ত, যাঁরা ব্রহ্মজ্ঞ, যাঁরা অপরকে অভয়ের পারে নিতে সমর্থ, তাঁহারাই যথার্থ গুরু, তাঁদের পেলেই দীক্ষিত হবে "নাত্র কার্য্য বিচারণা।" এখন সেটা কেমন দাঁড়িয়েছে জানিস্—"অন্ধেনৈব নীয়মানা যথান্ধা"। (স্বামী ববেকানন্দ)

১৩৭। প্রথমটা চাই মনুষ্যত্ব—মানুষজন্ম, ইহাতেই মুক্তিলাভের বিশেষ সুবিধা। তারপর চাই—মুমুক্ষতা। মুমুক্ষতা ব্যতীত ঈশ্বরের উপলব্ধি অসম্ভব। মুমুক্ষতা কি? মোক্ষের জন্য—এই সুখ দুঃখ হইতে বাহির হইবার জন্য—প্রবল আগ্রহ, এই সংসারে প্রবল ঘৃণা। যখন ভগবানের জন্য এই তীব্র ব্যাকুলতা হইবে, তখনই জানিবে, তুমি ঈশ্বর লাভের অধিকারী হইয়াছ। তারপর চাই মহাপুরুষ সংশ্রয়—গুরুলাভ। গুরু পরম্পরা ক্রমে যে শক্তি আসিয়াছে, তাহারই সহিত আপনার সংযোগ সংস্থাপন। তদ্ব্যতীত মুমুক্ষতা থাকিলেও কিছু হইবে না। অর্থাৎ তোমার গুরুকরণ আবশ্যক। (স্বামী বিবেকানন্দ)

CC0. In Public Domain. Sri Sri Anandamayee Ashram Collection, Varanasi

Digitization by eGangotri and Sarayu Trust. Funding by MoE-IKS

১৩৮। গুরু ব্যতীত সাধন ভজন কিছুই হতে পারে না। বরং বিপদের আশঙ্কা যথেষ্ট আছে। সাধারণতঃ গুরুর সাহায্য না নিয়ে এই সকল যোগ অভ্যাস করতে গেলে কামের প্রাবল্য হয়ে আসে, কিন্তু গুরুর সাহায্য থাকলে প্রায়ই এটা ঘটে না। (স্বামী বিবেকানন্দ)

১৩৯। যদি কারো ঠিক-ঠিক অনুরাগ আসে, সাধন ভজন করবার ইচ্ছা হয়, তা হোলে নিশ্চয় তিনি সদগুরু জুটিয়ে দেন। গুরুর জন্য সাধকের কোন চিন্তা করবার দরকার নেই। যাদের সদগুরু লাভ হয়েছে, তাদের আর ভাবনা কি? রাস্তা তো তারা পেয়েছে। সে রাস্তা ধরে এখন তারা চলুক। (স্বামী ব্রহ্মানন্দ)

১৪০। নিজের মনই হচ্ছে শ্রেষ্ঠ গুরু। যখন ধ্যান করে মন স্থির হয়, তখন সেই মন তোমাকে পর পর যা করতে হবে সব বলে দেবে। এমন কি দৈনিক কার্য্যেও এর পর এটা, তারপর সেটা—বলে দিয়ে ঠিক তোমার হাত ধরে নিয়ে যাবে। ভগবানে অনুরাগ ভালবাসা চাই। তবেই মন স্থির হবে। (স্বামী ব্রহ্মানন্দ)

১৪১। গুরুর ধ্যান করে অন্তরে উপলব্ধি করবার চেষ্টা কর, তবে গুরু কৃপা ও উপলব্ধি করতে পারবে। শুধু Body ধরে থাকলে হবে না। Spiritটা ধর। যারা মূর্খ তারা মনে করে গুরুর দেহ গেলে গুরুও চলে গেলেন, আর এই বলে কাঁদতে আরম্ভ করে—"হায় আমার গুরু

CC0. In Public Domain. Sri Sri Anandamayee Ashram Collection, Varanasi

Digitization by eGangotri and Sarayu Trust. Funding by MoE-IKS

চলে গেলেন” এবং অভিভূত হয়ে পড়ে। গুরু যাবেন কোথায়? তিনি ত সর্ব্বদাই রয়েছেন। দেহের ধ্বংসের সঙ্গে সঙ্গে যদি তাঁরও ধ্বংস হোতো তা হোলে ঠাকুরের দেহ যাওয়ার পর আমরাই কি বাঁচতে পারতুম? তাই বলি Spirit টা ধর ও সেটা উপলব্ধি করবার চেষ্টা কর। (স্বামী শিবানন্দ)

১৪২। শিষ্যের এই গুণগুলি আবশ্যক—পবিত্রতা, প্রকৃত জ্ঞান পিপাসা, ও অধ্যবসায়। অশুদ্ধাত্মা পুরুষ কখন প্রকৃত ধার্ম্মিক হইতে পারে না। কায়মনোবাক্যে পবিত্র না হইলে কেহ কখনও ধার্ম্মিক হইতে পারে না। (স্বামী বিবেকানন্দ)

LIBRARY
No. ....
Shri Shri Ma Anandamayee Ashram
BANARAS

CC0. In Public Domain. Sri Sri Anandamayee Ashram Collection, Varanasi

Digitization by eGangotri and Sarayu Trust. Funding by MoE-IKS

সাধন

(১) সাকার পূজা

১৪৩। প্রতিমা পূজাতে দোষ কি? বেদান্তে বলে, যেখানে অস্তি, ভাতি আর প্রিয়, সেইখানেই তাঁর প্রকাশ। তাই তিনি ছাড়া কোন জিনিষই নাই। আবার দেখ, ছোট মেয়েরা পুতুল খেলা কতদিন করে? যতদিন না বিবাহ হয়, আর যতদিন না স্বামি সহবাস করে। বিবাহ হলে পুতুলগুলি পেঁটরায় তুলে ফেলে। ঈশ্বর লাভ হলে আর প্রতিমা পূজার কি দরকার। (শ্রীরামকৃষ্ণ)

১৪৪। যদি ঐ মাটীর প্রতিমা পূজা করতে কিছু ভুল হয়ে থাকে, তিনি কি জানেন না—তাঁকেই ডাকা হচ্ছে? তিনি ঐ পূজাতেই সন্তুষ্ট হন। যদি মাটীরই হয়, সে পূজাতেও প্রয়োজন আছে। নানা রকম পূজা ঈশ্বরই আয়োজন করেছেন। যাঁর জগৎ তিনিই এ সব করেছেন—অধিকারী ভেদে। (শ্রীরামকৃষ্ণ)

১৪৫। যেমন বাপের ফটোগ্রাফ দেখলে বাপকে মনে পড়ে, তেমনি প্রতিমায় পূজা করতে করতে সত্যের রূপ উদ্দীপন হয়। সাকাররূপ কি রকম জান? যেমন জলরাশির মাঝে থেকে ভুরভুরি উঠে, সেইরূপ। মহাকাশ, চিদাকাশ থেকে এক একটী রূপ উঠছে দেখা যায়। অবতারও একটী রূপ। অবতার লীলা সে আদ্যাশক্তিরই খেলা। (শ্রীরামকৃষ্ণ)

CC0. In Public Domain. Sri Sri Anandamayee Ashram Collection, Varanasi

Digitization by eGangotri and Sarayu Trust. Funding by MoE-IKS

১৪৬। প্রতিমায় আবির্ভাব হতে গেলে তিনটী জিনিষের দরকার। প্রথম পূজারির ভক্তি, দ্বিতীয় প্রতিমা সুন্দর হওয়া চাই, তৃতীয় গৃহস্বামির ভক্তি। (শ্রীরামকৃষ্ণ)

১৪৭। রূপ, ঈশ্বরীয় রূপ অবিশ্বাস কোরো না। রূপ আছে বিশ্বাস কোরো। তারপর যে রূপটী ভালবাস সেইরূপ ধ্যান কোরো। ঈশ্বরীয় রূপ মানতে হয়। জগদ্ধাত্রী রূপের মানে জান? যিনি জগৎকে ধারণ করে আছেন। তিনি না ধরলে, তিনি না পালন করলে জগৎ পড়ে যায়। মনকরীকে যে বশ করতে পারে তারই হৃদয়ে জগদ্ধাত্রী উদয় হন। (শ্রীরামকৃষ্ণ)

(২) পূজা

১৪৮। শাস্ত্রে মানুষের প্রকৃতিভেদে তিন রকম পূজার ব্যবস্থা রয়েছে সাত্ত্বিক, রাজসিক ও তামসিক। সাত্ত্বিক পূজায় বাহ্যিক কোন আড়ম্বর নাই, তেমন কোন ঘটা নাই। খালি ভক্তির পূজা, নিষ্কামভাবে মায়ের প্রীতির জন্য পূজা। আমরাও সেই ভাবে পূজা করি। আর যারা রাজসিক বা তামসিক প্রকৃতির লোক তাদের পূজাদিও সেই ভাবের। সকাম পূজা—খুব জাঁকজমকে করা চাই। তাদের জন্য শাস্ত্রে পশুবলি প্রভৃতির ব্যবস্থা রয়েছে। সারকথা কি জান? তাঁর শ্রীপাদপদ্মে শুদ্ধাভক্তি লাভ করা। এ সব পূজাদির উদ্দেশ্যও তো তাই। মাকে যদি একবার হৃদয়মন্দিরে ঠিক

CC0. In Public Domain. Sri Sri Anandamayee Ashram Collection, Varanasi

Digitization by eGangotri and Sarayu Trust. Funding by MoE-IKS

ঠিক প্রতিষ্ঠিত করতে পারা যায় তা হলে এ সব বাহ্যিক আড়ম্বরের আর প্রয়োজন হয় না। (স্বামী শিবানন্দ)

১৪৯। ধর্ম্ম অনুরাগে—অনুষ্ঠানে নহে। হৃদয়ের পবিত্র ও অকপট প্রেমেই ধর্ম্ম। যদি দেহ মন শুদ্ধ না হয়, তবে মন্দিরে গিয়া শিবপূজা করা বৃথা। যাদের দেহ মন পবিত্র, শিব তাঁদেরই কথা শুনেন। বাহ্যপূজা মানস পূজার বহিরঙ্গ মাত্র, মানস পূজা ও চিত্তশুদ্ধিই আসল জিনিষ। এইগুলি না থাকিলে বাহ্যপূজায় কোন ফল লাভ হয় না। (স্বামী বিবেকানন্দ)

১৫০। পূজা বলতে বাহ্য ও মানস দুই ই অন্তর্ভুক্ত করে। বাহ্যপূজার উপকরণ দরকার—তা তোমাদের পক্ষে সংগ্রহ করা কঠিন। মানস পূজাই সুবিধে। মনে মনে পাদ্য অর্ঘ ইত্যাদি দিয়ে পূজা করে মানস ধ্যান জপ করবে। মানস জপে জিহ্বা পর্য্যন্ত নড়বে না। সাধারণ জপে মন্ত্র উচ্চারণ করে করতে হয়। (স্বামী ব্রহ্মানন্দ)

১৫১। পূজা দুই প্রকারের আছে। প্রথম বৈধীপূজা, যাতে মন্ত্রতন্ত্রাদি আবশ্যক। দ্বিতীয় ভাবের পূজা, ওতে মন্ত্র তন্ত্রাদির কিছুমাত্র আবশ্যক নাই। একান্ত ভক্তির সহিত তাঁকে স্নান করাচ্ছি, খাওয়াচ্ছি ইত্যাদি চিন্তা করলেই হবে। (স্বামী সারদানন্দ)

১৫২। দেখ, আমরা যখন পূজা করতুম সে ছিল শুধু ভাবের পূজা। এত আড়ম্বর আমাদের কিছুই ছিল না।

CC0. In Public Domain. Sri Sri Anandamayee Ashram Collection, Varanasi

Digitization by eGangotri and Sarayu Trust. Funding by MoE-IKS

পূজা করতে বসে ভাবতুম, তিনি দক্ষিণেশ্বরে যেমন নিজ খাটটীতে বসে থাকতেন, তেমনি প্রত্যক্ষ ভাবেই এখানেও রয়েছেন, এবং সেই ভাবেই তাঁর পা দুখানি ধুইয়ে মুছিয়ে, তাঁকে স্নানাদি করিয়ে কাপড় চোপড় পরান হতো। তারপর ফুল চন্দন দিয়ে সাজিয়ে ফল মূল মিষ্টান্নাদি খেতে দিতুম, পরে আবার অন্নব্যঞ্জনাদি নিবেদন করে দিতুম। তাঁর ভোজন শেষ হলে, পান, তামাক দিতুম। তামাক খাওয়া হলে তাঁকে শয়ন করিয়ে তাঁর পদসেবা ও ব্যজনাদি করতুম, এবং তিনি ঘুমিয়ে পড়লে আস্তে আস্তে দরজা বন্ধ করে নিজ ঘরে এসে বিশ্রাম করতুম। এই সব অনুষ্ঠান, তিনি জীবন্ত ও প্রত্যক্ষ আছেন, এই বুদ্ধিতে তাঁর প্রতি প্রগাঢ় ভালবাসার সঙ্গে অনুষ্ঠিত হতো। মন্ত্রতন্ত্র বিধিমতন কিছু থাকলেও তার উপর আমাদের তেমন ঝোঁক থাকত না, এবং পূজায় কোন আড়ম্বরের লেশ মাত্র ছিল না। তিনি আমাদের প্রাণের ঠাকুর, তিনি চান প্রাণের ভালবাসা, আত্মনিবেদন। কিন্তু এখন যত দিন যাচ্ছে, বাহ্যিক আড়ম্বরই তত বেড়ে যাচ্ছে এবং তার ফলে ভাব ভক্তির গভীরতা ক্রমে কমে যাচ্ছে। (স্বামী শিবানন্দ)

১৫৩। স্বামিজীর পূজোও ছিল তেমনি। তিনি তো ঠাকুর ঘরে গিয়ে প্রথমে আসনে বসেই অনেকক্ষণ ধরে ধ্যান লাগাতেন—খুব জোর ধ্যান। এক বা দেড় ঘণ্টা বেশ ধ্যান করে তবে পূজাদি আরম্ভ করতেন। ধ্যানের দ্বারাই

CC0. In Public Domain. Sri Sri Anandamayee Ashram Collection, Varanasi

Digitization by eGangotri and Sarayu Trust. Funding by MoE-IKS

সব হয়ে গেল। তারপর ঠাকুরকে স্নান করিয়ে সমস্তফুলে চন্দন মাখিয়ে, দুহাতে নিয়ে বার বার তাঁর শ্রীচরণে অঞ্জলি দিতেন। সে একটা দেখবার পূজা ছিল। তারপর সাষ্টাঙ্গে প্রণিপাত করে উঠে আসতেন। ভোগাদি অন্য কেউ গিয়ে নিবেদন করে দিত। তাঁর পূজার মধ্যে ধ্যানই ছিল বেশী। (স্বামী শিবানন্দ)

(৩) নাম মাহাত্ম্য

১৫৪। নামেতে রুচি ও বিশ্বাস করতে পারলে তার আর কোন প্রকার বিচার বা সাধন করতে হয় না। নামের প্রভাবে সব সন্দেহ দূর হয়ে যায়, নামেতেই চিত্তশুদ্ধ হয় এবং নামেতেই সচ্চিদানন্দ লাভ হয়ে থাকে। তাঁর নামবীজের খুব শক্তি। অবিদ্যা নাশ করে। বীজ এত কোমল, তবু শক্ত মাটী ভেদ করে। মাটী ফেটে যায়। (শ্রীরামকৃষ্ণ)

১৫৫। তাঁর নাম কি কম? তিনি আর তাঁর নাম তফাৎ নয়। যেই নাম সেই ঈশ্বর—নাম নামী অভেদ জেনে সর্ব্বদা অনুরাগের সহিত নাম করবে। হাততালি দিয়ে সকালে বিকালে হরিনাম করবে—হরিবোল – হরিবোল—হরিবোল বলে। (শ্রীরামকৃষ্ণ)

১৫৬। তাঁর নাম সর্ব্বদাই করতে হয়। কলিতে নাম মাহাত্ম্য। অন্নগত প্রাণ, তাই যোগ হয় না। তাঁর নাম করে হাততালি দিলে পাপ-পাখী পালিয়ে যায়। কলিতে বলে একদিন একরাত কাঁদলে ঈশ্বর দর্শন হয়। (শ্রীরামকৃষ্ণ)

CC0. In Public Domain. Sri Sri Anandamayee Ashram Collection, Varanasi

Digitization by eGangotri and Sarayu Trust. Funding by MoE-IKS

১৫৭। তাঁর নাম করলে সব পাপ কেটে যায়। কাম, ক্রোধ শরীরের সুখ-ইচ্ছা এসব পালিয়ে যায়। ব্যাকুল হয়ে তাঁকে প্রার্থনা কর, যাতে তাঁর নামে রুচি হয়। তিনিই মনোবাঞ্ছা পূর্ণ করবেন। 'ত্বন্নামে অরুচি'। বিকারে যদি অরুচি হল, তা হলে আর বাঁচবার পথ থাকে না। যদি একটু রুচি থাকে, তবে বাঁচবার খুব আশা। তাই নামে রুচি। ঈশ্বরের নাম করতে হয়, দুর্গানাম, কৃষ্ণনাম, শিবনাম, যে নাম বলে ঈশ্বরকে ডাক না কেন। যদি নামে অনুরাগ দিন দিন বাড়ে, যদি আনন্দ হয়, তাহলে আর কোন ভয় নাই ; বিকার কাটবেই কাটবে। তাঁর কৃপা হবেই হবে। (শ্রীরামকৃষ্ণ)

১৫৮। নামের খুব মাহাত্ম্য আছে বটে। তবে অনুরাগ না থাকলে কি হয় ? ঈশ্বরের জন্য প্রাণ ব্যাকুল হওয়া দরকার। শুধু নাম করে যাচ্ছি, কিন্তু কামিনী কাঞ্চনে মন রয়েছে, তাতে কি হয় ? বিছে বা ডাকুর কামড় অমনি মন্ত্রে সারে না—ঘুঁটের ভাবরা দিতে হয়। নাম কর, সঙ্গে সঙ্গে প্রার্থনা কর, যাতে ঈশ্বরেতে অনুরাগ হয়, আর যে সব জিনিষ দুদিনের জন্য যেমন টাকা, মান, দেহের সুখ, তাদের উপর যাতে ভালবাসা কমে যায়, প্রার্থনা কর। (শ্রীরামকৃষ্ণ)

১৫৯। আগে সাদাসিধে জর হত সামান্য পাঁচন ইত্যাদিতে সেরে যেত, এখন যেমন ম্যালেরিয়া জর, তেমনি ডিঃ গুপ্ত ঔষধ। আগে লোকে যোগযাগ তপস্যা করত ;

CC0. In Public Domain. Sri Sri Anandamayee Ashram Collection, Varanasi

Digitization by eGangotri and Sarayu Trust. Funding by MoE-IKS

এখন কলির জীব অন্নগত প্রাণ, দুর্ব্বল মন, এক হরিনামই একাগ্র হয়ে করলে সব সংসার ব্যাধি নাশ পায়। (শ্রীরামকৃষ্ণ) (গীতা ৬।২৮)

১৬০। চৈতন্যদেব বলেছিলেন, ঈশ্বরের নামের ভারি মাহাত্ম্য। শীঘ্র ফল না হতে পারে কিন্তু কখনও না কখনও এর ফল হবেই হবে। যেমন কেউ বাড়ীর কার্নিসের উপর বীজ রেখে গিয়েছিলো; অনেকদিন পরে বাড়ী ভূমিসাৎ হয়ে গেল, তখনও সেই বীজ মাটীতে পড়ে গাছ হল ও তার ফলও হল। (শ্রীরামকৃষ্ণ)

(৪) সাধনের নিয়ম

১৬১। একটী ভাবকে নূতন বলিয়া গ্রহণ করিয়া সেটীর নূতনত্ব চলিয়া গেলে পুনরায় আর একটী নূতন ভাব আশ্রয় করা, এইরূপ বারংবার করিলে আমাদের সমুদয় শক্তি নানা দিকে ক্ষয় হইয়া যায়। সাধন করিবার সময় এইরূপ নূতন-ভাব-প্রিয়তা-রূপ বিপদ আসে। একটী ভাব গ্রহণ কর, সেটি লইয়াই থাক। উহার শেষ পর্য্যন্ত দেখ। উহার শেষ পর্য্যন্ত না দেখিয়া ছাড়িও না। একটীভাব লইয়া ক্রমাগত তাহাই চিন্তা করিতে থাক। শয়নে, স্বপনে সর্ব্বদাই উহা লইয়াই থাক। আর যাহারা সর্ব্বোচ্চ অবস্থা লাভের অভিলাষী, তাহাদিগকে সৎ অসৎ সর্ব্বপ্রকার সঙ্গ ত্যাগ করিতে হইবে। (স্বামী বিবেকানন্দ)

CC0. In Public Domain. Sri Sri Anandamayee Ashram Collection, Varanasi

Digitization by eGangotri and Sarayu Trust. Funding by MoE-IKS

১৬২। তোমাদের মধ্যে যাহাদের সুবিধা আছে তাহারা সাধনের জন্য একটী স্বতন্ত্র গৃহ রাখিতে পারিলে ভাল হয়। এই গৃহ শয়নার্থ ব্যবহার করিও না, ইহাকে পবিত্র রাখিতে হইবে। স্নান না করিয়া ও শরীর মন শুদ্ধ না করিয়া এ গৃহে প্রবেশ করিও না। এ গৃহে সর্ব্বদা পুষ্প ও হৃদয়ানন্দকারী চিত্র সকল রাখিবে, যোগীর পক্ষে উহাদের সন্নিকটে থাকা বড় উত্তম। প্রাতে ও সায়াহ্নে তথায় ধূপ ধুনাদি প্রজ্বলিত করিবে। এই গৃহে কোন প্রকার কলহ, ক্রোধ ও অপবিত্র চিন্তা যেন না হয়। তোমাদের সহিত যাহাদের ভাবে মেলে, কেবল তাহাদিগকেই ঐ গৃহে প্রবেশ করিতে দিবে। ঐরূপ করিলে শীঘ্রই সেই গৃহটী সত্ত্বগুণে পূর্ণ হইবে, এমন কি যখন কোন প্রকার দুঃখ বা সংশয় আসিবে অথবা মন চঞ্চল হইবে তখন কেবল ঐ গৃহে প্রবেশ করিবামাত্র তোমার মনে শান্তি আসিবে। মন্দির, গীর্জ্জা প্রভৃতি করিবার প্রকৃত উদ্দেশ্য এই ছিল। যাহারা ঐরূপ স্বতন্ত্র গৃহের ব্যবস্থা করিতে না পারে, তাহারা যেখানে ইচ্ছা বসিয়াই সাধন করিতে পারে। (স্বামী বিবেকানন্দ)

১৬৩। জপ, ধ্যান, পূজা, পাঠ, প্রার্থনা যখন যে ভাবটা আসে তখন সেইটেতেই মনোনিবেশ করতে হয়,—ঠাকুর সব ঠিকঠিক করে দেবেন। ঠাকুর বলতেন, আমি ঝালে, ঝোলে, অম্বলে, ভাজায় সব রকমে চাই। (স্বামী শিবানন্দ)

CC0. In Public Domain. Sri Sri Anandamayee Ashram Collection, Varanasi

Digitization by eGangotri and Sarayu Trust. Funding by MoE-IKS

১৬৪। সর্ব্বদা জপ ধ্যান করা ভাল নয়। কয়েকদিন জপ ধ্যান করলেই কি সব হয়ে গেল? মহামায়া পথ ছেড়ে না দিলে, কিছুতেই কিছু হবার নয়। সে দিন দেখলে ত, একজন জোর করে জপধ্যান বেশী করতে গিয়ে মাথাটী বিগড়ে এলেন। মাথাটী যদি বিগড়াল ত আর রইল কি? সর্ব্বদা তাঁর স্মরণ মনন করে প্রার্থনা করতে হয়, "প্রভু সুবুদ্ধি দাও"। সব সময়ে জপধ্যান করতে পারে ক জন? (শ্রীমা)

১৬৫। প্রথম অবস্থায় খুব আস্তে আস্তে জপধ্যান বাড়িয়ে যেতে হয়। আজ একঘণ্টা, দুদিন বাদে আরও কিছুক্ষণ বাড়ালে, আবার কিছুদিন বাদে আরও কিছুক্ষণ বাড়ালে—এইভাবে আস্তে আস্তে বাড়িয়ে যেতে হয়। ক্ষণিক ভাবোচ্ছ্বাসে খুব হুড় হুড় করে জপ ধ্যান করতে গেলে প্রতিক্রিয়া সামলান দায়। প্রতিক্রিয়া সামলাতে না পারলে মন বড় নীচে চলে যায়। তখন জপ ধ্যান করতে আর মোটেই ইচ্ছা হয় না। সে মনকে তুলে নিয়ে আবার ধ্যান জপে বসান বড় শক্ত ব্যাপার। (স্বামী ব্রহ্মানন্দ)

১৬৬। প্রথম প্রথম ধ্যান ত মনের সঙ্গে যুদ্ধ। দোলায়মান মনকে ক্রমাগত টেনে এনে ইষ্টপাদপদ্মে লাগাতে হয়। এতে কিছুক্ষণ পরে মাথা একটু গরম হয়। এজন্য প্রথম প্রথম বেশী ধ্যান ধারণা করে মস্তিষ্ককে খুব বেশী খাটাতে নেই, খুব আস্তে আস্তে বাড়াতে হয়। কিছুদিন

CC0. In Public Domain. Sri Sri Anandamayee Ashram Collection, Varanasi

Digitization by eGangotri and Sarayu Trust. Funding by MoE-IKS

এরূপ অভ্যাসের ফলে যখন ঠিক ঠিক ধ্যান হবে, তখন এক আসনে বসে দুচার ঘণ্টা ধ্যান ধারণা করলেও কোনকষ্ট হবে না; বরং সুষুপ্তির পর শরীর ও মন যেরূপ স্বচ্ছন্দ হয়, সেরূপ বোধ হবে, আর ভিতরে খুব আনন্দ অনুভব হতে থাকবে। (স্বামী ব্রহ্মানন্দ)

১৬৭। আমরা তো চোর, আমরা কি সারাদিন ভগবানের নাম করি ? ৩।৪ ঘণ্টা বড় জোর ধ্যান করি, বাকি সময়টা এমনিই কেটে যায়। ভাব থাকলে ৬ মাস ১ বছরে সাধন ভজন বেশ হয়। দুজনে থাকলে ভাল হয়। আর একটী কথা লেখাপড়া, বিদ্যাভ্যাস করা খুব ভাল। যখন জপ ধ্যান হচ্ছে না, বেশ শাস্ত্রাদি পাঠ করা চলে, সময়টা বেশ কেটে যায়। পড়াশুনা খুব ভাল, বড় উপকার হয়। ধ্যান আর কতটুকু সময়ই বা হয়, তোড়জোর করতেই সময় যায়। ২।৪ ঘণ্টায় ২।১ মিনিট চকিতমাত্র ধ্যান হয়, তাঁর কৃপাতে একটুতেই এত হয়ে যায়। (স্বামী শিবানন্দ)

১৬৮। ধ্যান জপে ও পূজা পাঠে যত বেশী সময় দিতে পারা যায় ততই কল্যাণ। যারা শুধু সাধন ভজন লয়ে থাকতে চায়, তাদের অন্ততঃ ১৫।১৬ ঘণ্টা ধ্যান জপ করা উচিত। অভ্যাস করবার সঙ্গে সঙ্গে সময় আরও বেড়ে যাবে। মন যত ভেতরের দিকে যাবে, তত বেশী আনন্দ পাবে। ভজনে একবার আনন্দ পেলে, কোন মতেই আর

CC0. In Public Domain. Sri Sri Anandamayee Ashram Collection, Varanasi

Digitization by eGangotri and Sarayu Trust. Funding by MoE-IKS

ছাড়তে ইচ্ছা যাবে না। তখন কত সময় কি করে হবে সে প্রশ্নের মীমাংসা মন নিজেই ঠিক করে নেবে। মনের এইরূপ অবস্থা না হওয়া পর্য্যন্ত চব্বিশ ঘণ্টার মধ্যে অন্ততঃ ⅓ ভাগ সময় যাতে ধ্যান জপে কাটে, বিশেষ ভাবে তার চেষ্টা করবে। বাকিসময় সৎগ্রন্থ পাঠ করবে ও ধ্যান জপের সময় মনে কত কি ভাব উঠে, মন কতটা স্থির হয় ইত্যাদি বিষয় ভাববে। শুধু চোখকান বুজে ঘণ্টাখানেক ধ্যান জপ করলেই সব হয়ে গেল না। তাঁর সম্বন্ধে বিশেষ চিন্তা করা দরকার। এইভাবে চিন্তা করলে মনের অবস্থা বিশেষ ভাবে বুঝা যায়। এবং মনের যে সব স্ফুট উঠে, সেগুলিকে ত্যাগ করবার চেষ্টা করা যায়। এইরূপে একটী একটী করে ত্যাগ করে মন যখন শান্ত হয়ে যাবে তখনই ঠিক ঠিক ধ্যান জপ হবে। এই অবস্থা লাভ করবার জন্যই ধ্যান জপ করা। ধ্যান জপের উদ্দেশ্য মনকে শান্ত করা। ধ্যান জপ করে মন যদি শান্ত না হয়, আনন্দ যদি না পাওয়া যায়, বুঝতে হবে ধ্যান জপ ঠিক ঠিক হচ্ছে না। (স্বামী ব্রহ্মানন্দ)

১৬৯। ধ্যান জপ যতক্ষণই করবে, খুব অনুরাগের সহিত খুব প্রেমের সহিত করবে। তাঁর এমন ধ্যান করবে যে তাঁর সঙ্গে এক হয়ে যাবে—অভেদ বোধ। দিনান্তে যতক্ষণের জন্য হোক একবার সব ভুলে গিয়ে তাঁর সঙ্গে এক হয়ে যেতে হবে। ৫।১০ মিনিট কর সেও ভাল, কিন্তু সেটুকু সমস্ত প্রাণমন ঢেলে করতে হবে। তিনি তো

CC0. In Public Domain. Sri Sri Anandamayee Ashram Collection, Varanasi

Digitization by eGangotri and Sarayu Trust. Funding by MoE-IKS

অন্তর্য্যামী তোমার ভেতরেই রয়েছেন—তিনি দেখেন প্রাণ। তোমার অনুরাগ দেখবেন, তিনি ত আর সময় দেখবেন না? দিনান্তে যখনই সময় পাবে প্রাণ ভরে তাঁকে ডাকবে। (স্বামী শিবানন্দ)

১৭০। এখন কথা হচ্ছে যে ধ্যানের বহিরাবলম্বন সকলের সমান বা এক হতে পারে না। যিনি যে বিষয় ধরে ধ্যান সিদ্ধ হয়ে গেছেন, তিনি সেই বহিরাবলম্বনেরই কীর্ত্তন ও প্রচার করে গেছেন। তারপর কালে তাতে মনঃস্থির করতে হবে, একথা ভুলে যাওয়ায় সেই বহিরাবলম্বনটাই বড় হয়ে দাঁড়িয়েছে। উপায়টাই নিয়ে লোক ব্যস্ত হয়ে পড়েছে। উদ্দেশ্যটার দিকে লক্ষ্য কমে গেছে। উদ্দেশ্য মনকে বৃত্তিশূন্য করা—তা কিন্তু কোন বিষয়ে তন্ময় না হোলে হবার যো নাই। (স্বামী বিবেকানন্দ)

১৭১। সাধন ভজন সম্বন্ধে সকলের এক নিয়ম খাটে না। কার কোন দিকে মতিগতি আগে ভাল করে দেখতে হয়। কাকেও তার ভাবের বিরোধী উপদেশ দিলে তার কোনই উপকার হয় না, বরং অপকার হয়। এই জন্য কার কোন দিকে মতিগতি সেটা ভাল করে দেখে, কি রকম ভাবে বল্লে কথাটা সে সহজে নিতে পারবে সেটা বিশেষ করে বুঝে, তবে কাউকে কিছু বলা উচিত। (স্বামী ব্রহ্মানন্দ)

১৭২। যাতে আনন্দ পাও সেইরূপ ভাবে ধ্যান

CC0. In Public Domain. Sri Sri Anandamayee Ashram Collection, Varanasi

Digitization by eGangotri and Sarayu Trust. Funding by MoE-IKS

করবে। সংস্কৃত মন্ত্র তন্ত্র আওড়ান ছাড়া যে তাঁকে ডাকা যায় না তা ভাবিও না। ভাবের পূজা করবে। প্রাণের ভালবাসা হচ্ছে আসল কথা, উহা হইলেই সব হবে।

(স্বামী সারদানন্দ)

১৭৩। সমস্ত দিনের পরিশ্রমের পর সন্ধ্যার সময় একটু কিছু খেয়ে জল খেলে শরীরটা বেশ স্নিগ্ধ হয়। তারপুর জপ তপ বা যে কোন কাজে মনটি বেশ স্থির হয়ে বসে। (শ্রীমা)

(৫) সাধনের সময়

১৭৪। প্রত্যূষে ও শেষ রাত্রে ধ্যান করা ভাল, ও প্রত্যহ সন্ধ্যার পর। (শ্রীরামকৃষ্ণ) গীতার্থ সন্দীপনী ৬।১৬

১৭৫। চারবার ধ্যান করবে—সকালে, স্নানের পর, সন্ধ্যায় ও মধ্যরাত্রে। রোজ এক অধ্যায় করে গীতাপাঠ দরকার। আমি নিজে দেখেছি মন যখন নীচে নামে, একটু গীতা পাঠ করলে সেগুলো একেবারে যেন ঝাঁটিয়ে সাফ করে দেয়। শীতকালই ধ্যান জপের সময়। (স্বামী ব্রহ্মানন্দ)

১৭৬। খুব সকাল সকাল উঠা ভাল। রাত্রি যায় দিন আসে, দিন যায় রাত্রি আসে, এই সময় প্রকৃতি বেশ শান্ত থাকে—উহা ধ্যান জপের বিশেষ অনুকূল। এই সময় সুষুম্না নাড়ী চলে, তখন দুই নাক দিয়াই নিঃশ্বাস বয়।

CC0. In Public Domain. Sri Sri Anandamayee Ashram Collection, Varanasi

Digitization by eGangotri and Sarayu Trust. Funding by MoE-IKS

নচেৎ সর্ব্বদা ইড়া পিঙ্গলা নাড়ী চলে অর্থাৎ এক নাক দিয়া নিঃশ্বাস বয়। তখন চিত্ত চঞ্চল হয়। যোগীরা সর্ব্বদা নজর রাখেন কখন সুষুম্না নাড়ী বইবে। সেই সময় তাঁরা যে কাজেই থাকুন না কেন, সব ছেড়ে দিয়ে ধ্যানে বসবে।

(স্বামী ব্রহ্মানন্দ)

১৭৭। ঠাকুর রাত্রে ঘুমুতে পারতেন না। তাঁর কাছে যে ছেলেরা থাকত তাদেরও রাত্রে ঘুমুতে দিতেন না। সকলে ঘুমুলে নিশীথ রাত্রে তাদের ঠেলে তুলে দিতেন। কি বলতেন জানিস্—"তোরা ঘুমুবি কি রে? ঘুমুবার জন্য এখানে এসেছিস?" সকলকে উঠিয়ে নানা উপদেশ দিয়ে ধ্যান ধারণা করবার জন্য কাউকে পঞ্চবটীতে কাউকে মার মন্দিরে, কাউকে বা শিবমন্দিরে পাঠিয়ে দিতেন। তারাও আদেশ মত ধ্যান জপ করে আবার এসে শুয়ে পড়ত। এই রকম করে সকলকে খাটিয়ে নিতেন। তিনি আর একটী কথা বলতেন—রাতে তিনজন জাগে—যোগী, রোগী ও ভোগী। তোরা সব যোগীর দল, রাত্রে ঘুম তোদের জন্য নয়। (স্বামী ব্রহ্মানন্দ)

১৭৮। আমার অনেক সময় মনে হয় যারা ঘুমের জন্য বড় কাতর হয়, তারা যদি প্রথম প্রথম দিনে ঘুমিয়ে নেয় ও রাত্রে জাগে সেও ভাল। সাধন ভজনের সুন্দর সময় সন্ধিক্ষণ ও নিশীথ রাত্রি। মানুষ সাধারণতঃ সেই সময়টা বাজে নষ্ট করে। (স্বামী ব্রহ্মানন্দ)

CC0. In Public Domain. Sri Sri Anandamayee Ashram Collection, Varanasi

Digitization by eGangotri and Sarayu Trust. Funding by MoE-IKS

১৭৯। শরীর যতটা নিদ্রা চায় ততটা না পেলেই ধ্যানের সময় তন্দ্রা আসে। অতএব যে সময় তন্দ্রার ভাব আসবে না, সেই সময় ধ্যান চিন্তা করা ভাল।

(স্বামী সারদানন্দ)

১৮০। অমাবস্যা, পূর্ণিমা, ও অষ্টমী তিথিতে এবং কালীপূজা, জগদ্ধাত্রীপূজা দুর্গাপূজাতে যথা নিয়মে খুব বেশী করে জপ ধ্যান করবে। (স্বামী ব্রহ্মানন্দ)

(৬) জপ

১৮১। জপের অর্থ ভগবানের পবিত্র নাম পুনঃপুনঃ উচ্চারণ, এই জপ করতে করতে সাধক ক্রমে ক্রমে সেই অনন্তরূপে উপনীত হন। যাগযজ্ঞাদি যেন অদৃঢ় নৌকা বা ভেলার স্বরূপ। ব্রহ্মকে জানতে হলে ঐ যাগযজ্ঞাদি ছাড়া আরও কিছু চাই। আর ব্রহ্মজ্ঞানই মুক্তি। মুক্তি আর কিছু নয় অজ্ঞানের বিনাশ, ব্রহ্মজ্ঞানেই এই অজ্ঞানের বিনাশ হয়। (স্বামী বিবেকানন্দ)

১৮২। নাম উচ্চারণ করলে যে শব্দ হয় সেই শব্দে মন একাগ্র করতে চেষ্টা করবে। উহাতেই মন স্থির ও শান্ত হয়ে আসবে। শাস্ত্রে বলে, "নামই ব্রহ্ম"। নাম করতে করতেই আনন্দ আসবে। জপ করতে করতে মন স্থির হয়ে ধ্যান করবার ইচ্ছে হলে তাহাই করবে।

(স্বামী সারদানন্দ)

CC0. In Public Domain. Sri Sri Anandamayee Ashram Collection, Varanasi

Digitization by eGangotri and Sarayu Trust. Funding by MoE-IKS

১৮৩। জপ থেকে ঈশ্বর লাভ হয়। নির্জ্জনে গোপনে তাঁর নাম করতে করতে তাঁর কৃপা হয়। তারপর দর্শন। যেমন জলের ভিতর ডুবান বাহাতুরী কাঠ আছে—তীরেতে শিকল দিয়ে বাঁধা—সেই শিকলের এক এক পাপ ধরে ধরে গেলে শেষে বাহাতুরী কাঠকে স্পর্শ করা যায়। (শ্রীরামকৃষ্ণ)

১৮৪। জপতপের দ্বারা কর্ম্ম পাশ কেটে যায়। কিন্তু ভগবানকে প্রেমভক্তি ছাড়া পাওয়া যায় না। জপ-টপ কি জান? ওর দ্বারা ইন্দ্রিয়-টিন্দ্রিয় গুলোর প্রভাব কেটে যায়।

(শ্রীমা)

১৮৫। মনে খারাপ ভাব এলে উপেক্ষা করবে—জন্ম জন্মান্তরের সংস্কার সব ভেতরে আছে কিনা, সেগুলো মাঝে মাঝে জোর করে উঠে ধাক্কা দেয়। মনে বেশ জোর আনবে, কোন ভয় নেই, সব হবে, সব পাবে। বেশী জপ করলেই সব হয় না, ভালবাসা আসছে কিনা দেখতে হবে—কেবল শুষ্ক জপে কি হবে? তবে হাজার হোক ভগবানের নামে ফল আছে। আসল হোল ভালবাসা। তুমি পিতা, তুমি মাতা, তুমি বন্ধু, তুমি প্রভূ, তুমি সব, অন্তর্য্যামিনী জগন্মাতা, আমি তোমার” এরকম একটা ভাব চাই। স্থির হয়ে বসতে হয়, স্থির হয়ে বসে জপ করাই ভাল।

(স্বামী শিবানন্দ)

১৮৬। ঘরে জপ করবার সময় আসন আচমন প্রয়োজন। রাস্তায় বা অন্যত্র পথে ঘাটে নাম করলেই

CC0. In Public Domain. Sri Sri Anandamayee Ashram Collection, Varanasi

Digitization by eGangotri and Sarayu Trust. Funding by MoE-IKS

হবে। মনস্থির করে একবার ডাকলে লক্ষ জপের কাজ হয়। নতুবা সারা দিন জপ করছে, কিন্তু মন নাই, তাতে ফল কি? মন চাই তবে তাঁর কৃপা। (শ্রীমা)

১৮৭। সংখ্যা রেখে জপ করলে সংখ্যার দিকেই লক্ষ্য থাকে। এমনি জপ করবে। মন না বসলেও জপ করতে ছাড়বে না। মন স্থির না হলেও ত বসে বসে তাঁর লক্ষ নাম জপ করা যায়। তোমার কাজ তুমি করে যাবে। নাম করতে করতে মন আপনি স্থির হবে—বায়ুহীন স্থানে দীপশিখার মত। বাতাস থাকলে প্রদীপের শিখা স্থির থাকে না। মনেও কল্পনা বাসনা থাকলে মন স্থির হয় না।

(শ্রীমা)

১৮৮। জপ, সংখ্যা, করগণনা, এ সব শুধু মন আনবার জন্য। মন এদিক ওদিক যেতে চায়, তবু এ সবের দ্বারা এদিকে আকৃষ্ট হয়। যখন জপ করতে করতে ভগবানের রূপ দর্শন হয়, ধ্যান হয়, তখন জপও থাকে না। ধ্যান হোল তো সবই হোল। মন চঞ্চল, তাই প্রথম প্রথম মন স্থির করবার জন্য একটু একটু নিঃশ্বাস বন্ধ করে ধ্যানের চেষ্টা করতে হয়। তাতে মন স্থির হবার সাহায্য করে। কিন্তু ওভাবে বেশী করতে নেই মাথা গরম হয়। ভগবান দর্শন বল, ধ্যান বল, সবই মন। মন স্থির হলে সবই হয়। (শ্রীমা)

১৮৯। যখন একলা নির্জ্জনে জপ করবে তখন নিজের কানে শুনতে পাও এই রকম ভাবে করবে—লোক জন

CC0. In Public Domain. Sri Sri Anandamayee Ashram Collection, Varanasi

Digitization by eGangotri and Sarayu Trust. Funding by MoE-IKS

থাকলে মনে মনে জপ করবে। বাবা, ক্রমে হাত মুখ সব বন্ধ হয়ে যাবে, কেবল মনে চলবে। মনই শেষে গুরু হবে। (শ্রীমা)

১৯০। জপে সিদ্ধি হয়—এ ঠিক কথা। যখন জপ ঠিক ঠিক জমে যায়, তখন ধ্যান ধারণা আপনিই হয়। মনে তেলের ধারার মত নিয়ত জপ চলতে থাকে। তখন বাহিরে জপ ফুরায়—অন্তরে হতে থাকে। জপান্তে ধ্যান ধারণার চেষ্টা করতে হয়; এতে ধ্যান স্থায়ী হয় ধারণা বাড়ে। (স্বামী অদ্ভুতানন্দ)

১৯১। জপের কোন কালাকাল নেই, যখনই সময় পাবে তখনই তাঁর নাম করবে। চলতে চলতে তাঁর নাম মনে মনে স্মরণ করবে। তখন করে জপ বা মালা জপ সম্ভব নয়, কারণ তা হলে যে লোকে দেখতে পাবে। ভগবানের নাম খুব গোপনে করতে হয়, যেন লোকে টেরও না পায়। (স্বামী শিবানন্দ)

১৯২। জপ মনে মনে করাই সর্ব্বশ্রেষ্ঠ। "মালা জপে শালা, কর জপে ভাই, মন মন জপে তো বলিহারী যাই।" এই মন মন জপই সর্ব্বোৎকৃষ্ট। মালা জপ বা কর জপ করতে গেলে সংখ্যা রাখার দিকে একটু নজর থাকে। তাতে ষোল আনা মন জপের দিকে দেওয়া যায় না। একাগ্রতার একটু ব্যাঘাত হয়। খুব প্রেমের সঙ্গে নাম করবে, সংখ্যায় কি আসে যায়। (স্বামী শিবানন্দ)

CC0. In Public Domain. Sri Sri Anandamayee Ashram Collection, Varanasi

Digitization by eGangotri and Sarayu Trust. Funding by MoE-IKS

১৯৩। জপের সঙ্গে সঙ্গে মূর্ত্তি চিন্তা করতে হয়, নইলে জপ ভাল হয় না। পূর্ণ মূর্ত্তির ধ্যান না হলেও যেটুকু সামনে আসে তাই নিয়েই ধ্যান আরম্ভ করবে। প্রথমে পাদপদ্ম থেকে আরম্ভ করবে। ধ্যানের পরের অবস্থা সমাধি।

(স্বামী ব্রহ্মানন্দ)

১৯৪। সন্ধ্যা গায়ত্রী, ও সব বৈদিক ব্যাপার। ও সব করা খুব ভাল। তবে সন্ধ্যা করতে যদি কোন প্রকার অসুবিধা থাকে তো বরং না করলে। কিন্তু গায়ত্রী জপ অবশ্য করবে। গায়ত্রী অতি উচ্চাঙ্গের উপাসনা। সেই আদি পুরুষ যিনি ভূ র্ভবঃ স্বঃ ইত্যাদি লোকের প্রসবিতা, তাঁর কাছে প্রার্থনা—যাতে তিনি আমাদের সুবুদ্ধি দেন।

(স্বামী শিবানন্দ)

১৯৫। মালা বুকের নীচে রেখে জপ করতে পারলেই ভাল। কারণ কেহ কেহ বলেন, নাভির নীচে মালা নাবাবে না। তোমার যদি উহাতে অসুবিধা হয়, আঁচলে বা একটা কিছু পেতে উহা করিতে পার। (স্বামী সারদানন্দ)

(৭) ধ্যান

১৯৬। পূজার চেয়ে জপ বড়। জপের চেয়ে ধ্যান বড়। ধ্যানের চেয়ে ভাব বড়, ভাবের চেয়ে মহাভাব প্রেম বড়। প্রেম হলে ঈশ্বরকে বাঁধবার দড়ি পাওয়া গেল। "ধ্যান সিদ্ধ যেই জন, মুক্তি তার ঠাঁই;" ধ্যান সিদ্ধ

CC0. In Public Domain. Sri Sri Anandamayee Ashram Collection, Varanasi

Digitization by eGangotri and Sarayu Trust. Funding by MoE-IKS

কাদের বলে জান ?—যারা ধ্যান করতে বসলেই ভগবানের ভাবে বিভোর হয়ে যায়। (শ্রীরামকৃষ্ণ)

১৯৭। যত প্রকার অবস্থা আছে, তন্মধ্যে ধ্যানাবস্থাই জীবের সর্ব্বোচ্চ অবস্থা। যতদিন বাসনা থাকে, ততদিন যথার্থ সুখ আসিতে পারে না, কেবল যখন কোন ব্যক্তি সমুদয় বস্তু এই ধ্যানাবস্থা হইতে অর্থাৎ সাক্ষিভাবে পর্য্যালোচনা করিতে পারেন, তখনই তাঁর প্রকৃত সুখলাভ হয়। (স্বামী বিবেকানন্দ)

১৯৮। যেমন দুধের ভিতর সর্ব্বত্র ঘি রয়েছে, ব্রহ্মও তদ্রূপ জগতের সর্ব্বত্র রয়েছেন। কিন্তু মন্থন দ্বারা তিনি এক বিশেষ স্থানে প্রকাশ পান। যেমন মন্থন করলে দুধের মাখন উঠে পড়ে, তেমনি ধ্যানের দ্বারা আত্মার মধ্যে ব্রহ্ম সাক্ষাৎকার হন। (স্বামী বিবেকানন্দ)

১৯৯। ধ্যান, মূর্ত্তিচিন্তা আবার নির্গুণ চিন্তা দুইই। মনে কখনও মূর্ত্তি চিন্তা করতে ভাল লাগে, কখনও বা নির্গুণ চিন্তা ভাল লাগে। বাইরের গুরু ত সব সময়ে মেলে না। সাধন ভজনে লেগে থাকলে মনই সব বুঝতে পারে। মনই সব দেখিয়ে দেবে। (স্বামী ব্রহ্মানন্দ)

২০০। জপের সঙ্গে সঙ্গে ধ্যান খুব চলবে, ইহা খুব ভাল। কোন মূর্ত্তি হৃদয়ে চিন্তা করা ধ্যান, কিন্তু যেন চেতনমূর্ত্তি বলে মনে থাকে, জড় নয়। তিনি যেন তোমায় দেখছেন, তোমায় দয়া করছেন, স্নেহ ভালবাসার চক্ষে

CC0. In Public Domain. Sri Sri Anandamayee Ashram Collection, Varanasi

Digitization by eGangotri and Sarayu Trust. Funding by MoE-IKS

দেখছেন,—এইরূপ ভাবলে তবে তোমার হৃদয় আনন্দে, আশায় ও প্রেমে ভরে যাবে এবং জীবন ধন্য হয়ে যাবে। ভগবানের কোন চৈতন্য মূর্ত্তি ধ্যানকালে তাঁর গুণচিন্তা সঙ্গে সঙ্গে করা এবং একটা চিন্তাধারা সেই মূর্ত্তি সম্বন্ধে মনে রাখা উভয়ই এক প্রকার ধ্যান, গুণচিন্তা তাহাই। ইহাতে মন আরও ধ্যানকালে অন্য চিন্তা করতে পারবে না। প্রেমের সহিত তাঁর গুণচিন্তা করতে বসলে ভক্ত আর কোন চিন্তা করতে পারে না, যদিও এসে পড়ে—সে তাহা তুচ্ছ করে তাড়িয়ে দেয়। (স্বামী শিবানন্দ)

২০১। ধ্যানের অবস্থা কি রকম জান? মনটী হয়ে যায় তৈল ধারার ন্যায়। এক চিন্তা, ঈশ্বরের, অন্য কোন চিন্তা তার ভেতর আসবে না। ধ্যান করবার সময় তাঁতে মগ্ন হতে হয়। উপর উপর ভাসলে কি জলের নীচের রত্ন পাওয়া যায়? (শ্রীরামকৃষ্ণ)

২০২। এক পাত্র হতে অপর পাত্রে নিক্ষিপ্ত অবিচ্ছিন্ন তৈল ধারার ন্যায় প্রবাহিত ধ্যেয় বস্তুর নিরন্তর স্মরণের নাম ধ্যান। একটা বিষয়ে সদা সর্ব্বদা চিত্তবৃত্তি প্রবাহিত করার নাম ধ্যান। কোন বিষয়ে মনের কেন্দ্রীকরণের নামই ধ্যান। এক বিষয়ে একাগ্র করিতে পারিলে সেই মন যে কোন বিষয়ে হোক না কেন, একাগ্র করতে পারা যায়। প্রথমে কোন একটী বিষয় নিয়ে ধ্যান অভ্যাস করতে হয়। যে কোন সামান্য সামান্য বাহ্য বিষয় ধরে

CC0. In Public Domain. Sri Sri Anandamayee Ashram Collection, Varanasi

Digitization by eGangotri and Sarayu Trust. Funding by MoE-IKS

ধ্যান অভ্যাস করলেও মন একাগ্র বা ধ্যানস্থ হয়। তবে যাতে যার মন বসে, সেটা ধরে ধ্যান অভ্যাস করলে মন শীঘ্র স্থির হয়ে যায়। তাই এ দেশে এত দেবদেবীর মূর্ত্তি পূজা। (স্বামী বিবেকানন্দ)

২০৩। ধ্যান এমন করবে যে তাতে তন্ময় হয়ে যাবে—ডাইলিউট (Dilute) হয়ে যাবে। যখন ঠিক ধ্যান হয়, পাখীরা তার গায়ে বসে। কিন্তু সে টের পায় না।

(শ্রীরামকৃষ্ণ)

২০৪। গভীর ধ্যানে ইন্দ্রিয়ের সব কাজ বন্ধ হয়ে যায়। মন বহির্ম্মুখ থাকে না। যেন বার বাড়ীতে কপাট পড়ল। ইন্দ্রিয়ের পাঁচটী বিষয়। রূপ, রস, গন্ধ, স্পর্শ, শব্দ;—বাহিরে পড়ে থাকবে। ধ্যানের সময় প্রথম প্রথম ইন্দ্রিয়ের বিষয় সকল সামনে আসে—গভীর ধ্যানে সে সকল আর আসে না,—বাহিরে পড়ে থাকে। গভীর ধ্যানে বাহ্য জ্ঞান শূন্য হয়। ধ্যানে এইরূপ একাগ্রতা হয়, অন্য কিছু দেখা যায় না;—শোনাও যায় না। স্পর্শবোধ পর্য্যন্ত হয় না। সাপ গায়ের উপর দিয়ে চলে যায়, জানতে পারে না। যে ধ্যান করে সেও বুঝতে পারে না;—সাপটাও জানতে পারে না। (শ্রীরামকৃষ্ণ)

২০৫। একজন ব্যাধ পাখী মারবার জন্যে তাগ করছে। কাছ দিয়ে বর চলে যাচ্ছে, সঙ্গে বর যাত্রীরা, কত রোসনাই বাজনা গাড়ী ঘোঁড়া, কতক্ষণ ধরে কাছ দিয়ে

CC0. In Public Domain. Sri Sri Anandamayee Ashram Collection, Varanasi

Digitization by eGangotri and Sarayu Trust. Funding by MoE-IKS

চলে গেল। ব্যাধের কিন্তু হুঁস নাই, সে জানতে পারলে না যে কাছ দিয়ে বর চলে গেল। (শ্রীরামকৃষ্ণ)

২০৬। ধ্যান খুব গাঢ় হলে তখন আর অতীত বা ভবিষ্যতের কিছুমাত্র জ্ঞান থাকবে না। একমাত্র বর্ত্তমানেরই বোধ থাকে—তাও অস্পষ্ট। (স্বামী শিবানন্দ)

২০৭। ধ্যান না করলে মন স্থির হয় না, আবার মন স্থির না হলে ধ্যান হয় না। মন স্থির হলে ধ্যান করব, এরূপ ভাবলে আর কখনও ধ্যান করা হবে না। দুই-ই একসঙ্গে করতে হবে। মনের বাসনাদি সব কিছুই নয়, ধ্যানের সময় ভাববে—'সব অসৎ'। এরূপ ভাবতে ভাবতে ক্রমে মনেতে সৎভাবের সংস্কার হবে। অসৎভাব মন থেকে যেমন তাড়াবে, সৎভাবও তেমনি আসতে থাকবে। ধ্যান করতে করতে অনেক সময় জ্যোতিঃ দর্শন হয়, আবার কখন কখন প্রণবধ্বনি বা ঘণ্টাধ্বনি অথবা অন্য কোন দূরের শব্দ শুনতে পাওয়া যায়। কিন্তু ওসব কিছুই নয়। আরও এগিয়ে যেতে হবে। তবে ওসব লক্ষণ ভাল। ঐরূপ হলে বুঝতে হবে ঠিক ঠিক রাস্তায় যাচ্ছি। (স্বামী ব্রহ্মানন্দ)

২০৮। ধ্যান করবে মনে, কোনে ও বনে। ঈশ্বর চিন্তা যত লোকে টের না পায় ততই ভাল। (শ্রীরামকৃষ্ণ)

২০৯। যদি বল কোন মূর্ত্তির চিন্তা করব, যে মূর্ত্তি ভাল লাগে তাঁরই ধ্যান করবে। কিন্তু জানবে যে সবই এক। কারুর উপর বিদ্বেষ করতে নাই। শিব, কালী,

CC0. In Public Domain. Sri Sri Anandamayee Ashram Collection, Varanasi

Digitization by eGangotri and Sarayu Trust. Funding by MoE-IKS

হরি,—সবই একেরই ভিন্ন ভিন্ন রূপ। যে এক করেছে সেই ধন্য। "বহিঃশৈব, হৃদে কালী, মুখে হরিবোল।"

(শ্রীরামকৃষ্ণ)

২১০। নিত্য ধ্যান করবে। কাঁচা মন কিনা? ধ্যান করতে করতে মন স্থির হয়ে যাবে। সর্ব্বদা বিচার করবে। যে বস্তুতে মন যাচ্ছে তা অনিত্য চিন্তা করে ভগবানে মন সমর্পণ করবে। একটী লোক মাছ ধরছিল—পাশে বাজনা বাজিয়ে বর যাছে, কিন্তু তার ফাতনার দিকেই দৃষ্টি। (শ্রীমা)

২১১। প্রত্যহ একাকী ধ্যান করবে। সব আপনা আপনি খুলে যাবে। বিদ্যারূপিণী মহামায়া ভিতরে ঘুমিয়ে রয়েছেন, তাই সব জানতে পাচ্ছ না। ঐ কুলকুণ্ডলিনীই হচ্ছেন তিনি। ধ্যান করবার পূর্ব্বে যখন নাড়ী শুদ্ধি করবে, তখন মনে মনে মূলাধারস্থ কুলকুণ্ডলিনীকে জোরে জোরে আঘাত করবে আর বলবে, 'জাগ মা', 'জাগ মা'! ধীরে ধীরে এই সব অভ্যাস করতে হয়। (স্বামী বিবেকানন্দ)

২১২। কুলকুণ্ডলিনী যখন অধোমুখে থাকেন তখন জীবের মন লিঙ্গ, গুহ্য ও নাভির বিষয় নিয়ে থাকে, আর যখন ঊর্দ্ধমুখে থাকেন তখন ভগবৎ বিষয় নিয়ে থাকেন। সত্ত্বগুণ বাড়লে ঈশ্বরের রূপ দেখতে ইচ্ছা হয়। তাঁর নাম করতে, তাঁর ধ্যান করতে ভাল লাগে।

(স্বামী ব্রহ্মানন্দ)

CC0. In Public Domain. Sri Sri Anandamayee Ashram Collection, Varanasi

Digitization by eGangotri and Sarayu Trust. Funding by MoE-IKS

২১৩। খুব সাবধানে ধ্যান ধারণা করবে। সামনে সুগন্ধি ফুল রাখবে, ধূনা জ্বালাবে। যাতে মন পবিত্র হয়, প্রথমতঃ তাই করবে। গুরু ইষ্টের নাম করতে করতে বলবে—জীব জগৎ সকলের মঙ্গল হোক। উত্তর, দক্ষিণ, পূর্ব্ব, পশ্চিম, অধঃ উর্দ্ধ সব দিকেই শুভ সংকল্পের চিন্তা ছড়িয়ে তবে আসনে বসবে। এইরূপ প্রথম প্রথম করতে হয়। তারপর স্থির হয়ে বসে (যে কোন সুখে বসলেই হোল) ধ্যান করবে। একদিনও বাদ দেবে না। কাজের ঝঞ্ঝাট থাকে ত অন্ততঃ পনের মিনিটে সেরে নেবে। একটা নিষ্ঠা না থাকলে কি হয় রে বাপ! সময় পেলেই ধ্যান করবে। সুষুম্নাপথে মন যদি একবার চলে যায় ত আপনা আপনি সব ঠিক হয়ে যাবে বেশী কিছু আর করতে হবে না। (স্বামী বিবেকানন্দ)

২১৪। ধ্যানের প্রণালী—ঠিক সরল ভাবে উপবেশন করিয়া নিজ নাসিকাগ্রে দৃষ্টি কর। দেখিবে এই নাসিকাগ্রে দৃষ্টি মনঃস্থৈর্য্যের বিশেষ সহায়ক। (স্বামী বিবেকানন্দ) (গীতা ৬।১৪)

২১৫। আসনে বসেই ধ্যান করবে না। দু-তিন মিনিট চুপ করে বসে থেকে মনকে শূন্য করতে চেষ্টা করবে, যেন অন্য কোন চিন্তা মনে উদয় না হয়। তারপর ধ্যান করবে। প্রথমে বছর দুই খুব মনের জোর করে করবে, তারপর আপনিই হয়ে যাবে। যেদিন বেশী কাজটাজ থাকবে,

CC0. In Public Domain. Sri Sri Anandamayee Ashram Collection, Varanasi

Digitization by eGangotri and Sarayu Trust. Funding by MoE-IKS

সেদিন না হয় একবেলাই করবে কিম্বা ১০।১৫ মিনিটে সেরে নেবে। বিশেষ অসুবিধা হলে খালি একবার তাঁকে স্মরণ করে নিয়ে প্রণাম করবে। (স্বামী ব্রহ্মানন্দ)

২১৬। ধ্যান করবার পরই আসন ছেড়ে চলে যেতে নেই, তাতে ভাব দৃঢ় হয় না; বরং ধ্যান ভঙ্গের পরে নিজ আসনে বসেই অন্ততঃ খানিকক্ষণ ধ্যানের বিষয় ভাবতে হয়। এর পরে ধ্যানের অনুকূল খুব ভাল ভাল স্তবাদি পাঠ করতে হয়। তাতে ধ্যানের ভাব ও আনন্দ আরও ঘনীভূত ও দীর্ঘকাল স্থায়ী হয়। আসন ত্যাগের পরও খানিকক্ষণ কারও সঙ্গে কথাবার্ত্তা না বলে আপন মনে স্মরণ মনন করতে হয়। তাতে অনুভব হয়, যেন সেই ধ্যানের নেশা লেগে রয়েছে। ওতে প্রাণে খুব আনন্দও এনে দেয় এবং একটা উচ্চভাব আশ্রয় করে থাকবার খুব সহায়তা করে।
(স্বামী শিবানন্দ)

২১৭। ধ্যানের পর অন্ততঃ আধ ঘণ্টা চুপ করে বসে থাকা দরকার। কারণ ধ্যান করবার সময় তার ফল নাও হতে পারে, পরেও হতে পারে। সেইজন্য ধ্যান ছেড়ে অন্য কোন সাংসারিক বিষয়ে বা বাজে বিষয়ে মন নিয়োজিত করলে বড় ক্ষতি হয়। (স্বামী ব্রহ্মানন্দ)

২১৮। সকালে উঠে হাত মুখ ধুয়ে ঠাকুর ঘরে গিয়ে ধ্যান করবে। বিছানায় বসা ভাল নয়। অবশ্য অন্যত্র যদি বসবার কোন সুবিধা না থাকে; সে স্বতন্ত্র কথা; তখন বরং

CC0. In Public Domain. Sri Sri Anandamayee Ashram Collection, Varanasi

Digitization by eGangotri and Sarayu Trust. Funding by MoE-IKS

বিছানায় বসবে। বিছানায় বসলেই আলিস্যি আসে আর ঘুম পায়। এ আমাদের খুব অভিজ্ঞতা আছে। বিছানা আর বালিশগুলো যেন টেনে শুইয়ে ফেলে।

(স্বামী শিবানন্দ)

২১৯। প্রথমে ইষ্টের মতই হৃদয়ে গুরুর ধ্যান করে নিতে হয়। পরে গুরু ও ইষ্ট এক, এইরূপ ভাবনা করে গুরুকে ইষ্টেতে লয় করে দিয়ে, তখন ইষ্টের ধ্যান বা জপ আরম্ভ করতে হয়। (স্বামী ব্রহ্মানন্দ)

২২০। হৃদয় ডঙ্কাপেটা জায়গা। হৃদয়ে ধ্যান হতে পারে, অথবা সহস্রারে, এগুলি আইনের ধ্যান—শাস্ত্রে আছে। তবে তোমার যেখানে অভিরুচি ধ্যান করতে পার। সব স্থানই ত ব্রহ্মময়, কোথায় তিনি নাই। (শ্রীরামকৃষ্ণ)

২২১। সাধারণতঃ হৃদয়ে ধ্যান করাই ভাল। দেহটা যেন মন্দির, ঠাকুর তাতে প্রতিষ্ঠিত রয়েছেন। ধ্যান করতে করতে মন যখন স্থির হবে তখন যেখানে ইচ্ছা ইষ্ট দর্শন হবে। পার্শ্বে, হৃদয়ে, পশ্চাতে, বাহিরে সবখানেই ধ্যান করা যায়। ধ্যান করতে করতে প্রথমে জ্যোতিঃ দর্শন হয়, কিন্তু ঐরূপ জ্যোতিঃ দর্শনের সঙ্গে সঙ্গে বা একটু পরে একটা আনন্দ আসে, তা ছেড়ে মন এগুতে চায় না। তারপর জ্যোতিঃঘন দর্শন। তখন মন তাতে তন্ময় হয়ে যায়। কখনও কখনও বা দীর্ঘ প্রণবধ্বনি শুনতে শুনতেও মন তন্ময় হয়। দর্শন অনুভূতির রাজ্যে কি ইতি আছে?

CC0. In Public Domain. Sri Sri Anandamayee Ashram Collection, Varanasi

Digitization by eGangotri and Sarayu Trust. Funding by MoE-IKS

যত এগোও অনন্ত! অনন্ত! অনেকে একটু জ্যোতিঃ টতি দেখে মনে ভাবে এই শেষ—তা নয়। যেখানে গিয়ে মনের বিকল্প শেষ হয়, কেউ কেউ বলেন ঐখানেই শেষ আবার কেউ কেউ বলেন, ঐখানেই আরম্ভ।

(স্বামী ব্রহ্মানন্দ)

২২২। আর এক আছে ধ্যান। সহস্রারে শিব বিশেষ রূপে আছেন। তাঁর ধ্যান। শরীর সরা, মন বুদ্ধি জল। এই জলে সেই সচ্চিদানন্দ সূর্য্যের প্রতিবিম্ব পড়ে। সেই প্রতিবিম্ব সূর্য্য ধ্যান করতে করতে সত্য সূর্য্য তাঁর কৃপায় দর্শন হয়। (শ্রীরামকৃষ্ণ)

২২৩। দেহই হচ্ছে সর্ব্বশ্রেষ্ঠ মন্দির। সেইজন্য ধ্যান ট্যান সব শরীরের ভিতর করতে বলে। সহস্রারে মন গেলে আর নামতে চায় না "যা আছে ভাণ্ডে, তা আছে ব্রহ্মাণ্ডে।" "রথে চ বামনং দৃষ্ট্বাঃ।" প্রভৃতির মানে হচ্ছে, হৃদয়ের ভিতর সেই পরম পুরুষকে দেখলে আর জন্ম হয় না। নিম্ন অধিকারীর জন্য বাহ্য রথ মন্দির প্রভৃতির সৃষ্টি। ঠাকুর বলতেন, "তুই ভ্রূর মধ্যস্থলে জ্ঞান নেত্র আছে সেটা ফুটলে চারিদিক আনন্দময় দেখায়।"

(স্বামী ব্রহ্মানন্দ)

২২৪। একে বলে শিবযোগ। ধ্যানের সময় কপালে দৃষ্টি রাখতে হয়। নেতি নেতি করে জগৎ ছেড়ে স্ব-স্বরূপে চিন্তা। আর এক আছে বিষ্ণুযোগ। নাসাগ্রে দৃষ্টি,

CC0. In Public Domain. Sri Sri Anandamayee Ashram Collection, Varanasi

Digitization by eGangotri and Sarayu Trust. Funding by MoE-IKS

অর্দ্ধেক জগতে, অর্দ্ধেক অন্তরে। সাকার ধ্যানে এইরূপ হয়। (শ্রীরামকৃষ্ণ)

২২৫। ধ্যান করবার সময় একটা আনন্দময় স্বরূপ চিন্তা করে নিতে হবে—তাতে স্নায়ুগুলো শান্ত হয়ে যাবে। ইষ্ট মূর্ত্তিকে সহাস্য আনন্দময় ভেবে চিন্তা করতে হয়, নইলে শুটকো ধ্যান হয়ে যাবে। (স্বামী ব্রহ্মানন্দ)

২২৬। ধ্যান কালে ইষ্টমূর্ত্তিকে জ্যোতির্ম্ময় ভাবতে হয় —যেন তাঁর জ্যোতিতে সব আলোকিত। চৈতন্য স্বরূপ ভাববে। এইরূপ ধ্যান পরে সহজেই নিরাকার ধ্যানে পরিণত হয়। তাতে বোধে বোধ হয়। তারপর জ্ঞান চক্ষু খুললে তখন প্রত্যক্ষ দেখা যায়। সে আর এক জগৎ। তারপর মন লয় হয়ে যায়—তখন সমাধি। তারপর নির্ব্বিকল্প। তারপর আরও এগিয়ে কি যে মুখে বলা যায় না। (স্বামী ব্রহ্মানন্দ)

২২৭। ধ্যান করবার কালে জ্যোতির্ম্ময় মূর্ত্তি চিন্তা করতে যদি না পার, ছবিতে দৃষ্ট মূর্ত্তি এসে পড়ে, তা হলে ছবিতে দৃষ্ট মূর্ত্তির মতই চিন্তা করবে। যেরূপ ভাবলে, যা করলে মন তাঁর দিকে যায়, তাই করবে।

(স্বামী সারদানন্দ)

২২৮। চক্ষু চেয়েও ধ্যান হয়। কথা কচ্ছ তবুও ধ্যান হয়। যেমন মনে কর একজনের দাঁতে ব্যথা আছে কন্‌কন্ করে। সব কর্ম্ম করছে, কিন্তু দরদের দিকে মনটী আছে।

CC0. In Public Domain. Sri Sri Anandamayee Ashram Collection, Varanasi

Digitization by eGangotri and Sarayu Trust. Funding by MoE-IKS

তা হলে ধ্যান চোখ চেয়েও হয় কথা কইতে কইতেও হয়। (শ্রীরামকৃষ্ণ)

২২৯। তুমি দেখবে যে, যখন মনকে একাগ্র করতে আরম্ভ করেছ, তখন একটী সামান্য পিন্ পড়লে বোধ হবে যে, যেন তোমার মস্তিষ্কের মধ্য দিয়ে বজ্র চলে গেল। ইন্দ্রিয় যন্ত্রগুলি যত সূক্ষ্ম হয়, অনুভূতিও তত সূক্ষ্ম হতে থাকে। (স্বামী বিবেকানন্দ)

২৩০। ধ্যান না হলে প্রার্থনাপরায়ণ হতে হবে। ধ্যানের মূর্ত্তি কি প্রথম দিনই স্পষ্ট হয়? যত পশ্চিমে এগুবে পূর্ব্বদিক তত পেছনে পড়ে থাকবে। (স্বামী শিবানন্দ)

২৩১। তাঁকে ধ্যান করতে হলে, প্রথমে উপাধিশূন্য তাঁকে ধ্যান করা উচিৎ। তিনি নিরুপাধি; বাক্য মনের অতীত। কিন্তু এ ধ্যানে সিদ্ধ হওয়া বড় কঠিন। তিনি যখন মানুষে অবতীর্ণ হন, তখন ধ্যানের খুব সুবিধা। মানুষের ভিতর নারায়ণ। দেহটী আবরণ, যেন লণ্ঠনের ভিতর আলো জলছে। অথবা সার্সির ভিতর বহুমূল্য জিনিষ দেখছি। (শ্রীরামকৃষ্ণ)

২৩২। নিরাকার ও সাকার ধ্যান। নিরাকার ধ্যান বড় কঠিন। সে ধ্যানে যা কিছু দেখছ শুনছ—লীন হয়ে যাবে, কেবল স্ব-স্বরূপ চিন্তা। সেই স্বরূপ চিন্তা করে শিব নাচেন। 'আমি কি' 'আমি কি' এই বলে নাচেন।

(শ্রীরামকৃষ্ণ)

CC0. In Public Domain. Sri Sri Anandamayee Ashram Collection, Varanasi

Digitization by eGangotri and Sarayu Trust. Funding by MoE-IKS

২৩৩। নিরাকার সাধন হবে না কেন? ও বড় কঠিন। আগেকার ঋষিরা অনেক তপস্যার দ্বারা বোধে বোধ করত,—ব্রহ্ম কি বস্তু অনুভব করত। এ সাধনে একেবারে বুদ্ধির লেশ মাত্র থাকলে হবে না। রূপ, রস, গন্ধ, স্পর্শ এ সব বিষয় মনে আদপে থাকবে না। তবে শুদ্ধ মন হবে। সেই শুদ্ধ মনও যা, শুদ্ধ আত্মা ও তা। মনেতে কামিনী কাঞ্চন একেবারে থাকবে না—তখন আর একটী অবস্থা হয়। 'ঈশ্বরই কর্ত্তা, আমি অকর্ত্তা।' আমি না হলে চলবে না এরূপ জ্ঞান থাকবে না—সুখে, দুঃখে।

(শ্রীরামকৃষ্ণ)

২৩৪। খুব উন্নত না হলে নিরাকার ধ্যান হয় না। আগে স্থূল, তারপর সূক্ষ্ম, সূক্ষ্মের পর কারণ, তারপর মহাকারণে লয়। (স্বামী ব্রহ্মানন্দ)

২৩৫। তাঁর জন্য কাঁদতে পারলে দর্শন হয়—সমাধি হয়। যোগে সিদ্ধ হলেই সমাধি। কাঁদলে কুম্ভক আপনি হয়, তারপর সমাধি। (শ্রীরামকৃষ্ণ)

২৩৬। সমাধি দুরকম। সবিকল্প ও নির্ব্বিকল্প। সবিকল্পে রূপ দর্শন হয়। সত্ত্ব, রজঃ ও তমোগুণী লোক যে যে ভাব আশ্রয় করে, সে সেইরূপ দর্শন করে। নির্ব্বিকল্পে রূপ টুপ নেই। জগৎ ব্রহ্মাণ্ড সব ভুল হয়ে যায়। আর এক প্রকার সমাধি আছে—আনন্দ সমাধি। তাতে এত প্রেমানন্দ ভোগ হয় যে, এই শরীরে আর সেটা রাখতে না

CC0. In Public Domain. Sri Sri Anandamayee Ashram Collection, Varanasi

Digitization by eGangotri and Sarayu Trust. Funding by MoE-IKS

পারায় ব্রহ্মরন্ধ্র ফেটে যায়। সেই অবস্থায় একুশ দিন মাত্র শরীর থাকে। (স্বামী ব্রহ্মানন্দ)

২৩৭। ইতঃপূর্ব্বে যে সকল বিষয় তীব্রভাবে ভেবেছ, তার একটা মানসিক প্রবাহ থাকে, ধ্যানকালে ঐগুলি তাই মনে উঠে। সাধকের মন যে ক্রমে স্থির হবার দিকে যাচ্ছে ঐগুলি উঠা বা ধ্যানকালে মনে পড়াই তার প্রমাণ। মন কখন কখন কোন ভাব নিয়ে এক বৃত্তিস্থ হয়—উহার নাম সবিকল্প ধ্যান। আর মন যখন সর্ব্ববৃত্তিশূন্য হয়ে আসে—তখন নিরাধার এক অখণ্ড বোধ স্বরূপ প্রত্যেক চৈতন্যে গলে যায়। উহার নামই বৃত্তিশূন্য নির্ব্বিকল্প সমাধি। দুরকম সমাধি আছে—এক রকম হচ্ছে সবিকল্প—এতে একটু দ্বৈতের আভাষ থাকে। আর এক রকম হচ্ছে নির্ব্বিকল্প—ধ্যানের দ্বারা জ্ঞাতা জ্ঞেয় অভেদ হয়ে যায়। (স্বামী বিবেকানন্দ)

২৩৮। বিষয় চিন্তা মনকে সমাধিস্থ হতে দেয় না। একেবারে বিষয়বুদ্ধি ত্যাগ হলে স্থিত-সমাধি হয়। একেবারে বাহ্যশূন্য, অনেকক্ষণ, হয়ত অনেকদিন রইল। আর এক আছে উন্মনা-সমাধি। হঠাৎ মনটা চারদিক থেকে কুড়িয়ে এনে ঈশ্বরেতে যোগ করে দেওয়া। বেশীক্ষণ এ সমাধি থাকে না। বিষয়চিন্তা এসে ভঙ্গ হয়—যোগীর যোগ ভঙ্গ হয়। বিষয়ী লোকদের এক একবার সমাধির অবস্থা হতে পারে। সূর্য্যোদয়ে পদ্ম ফোটে, কিন্তু সূর্য্য মেঘেতে ঢাকা পড়লে আবার পদ্ম মুদিত হয়ে যায়। বিষয় মেঘ।

CC0. In Public Domain. Sri Sri Anandamayee Ashram Collection, Varanasi

Digitization by eGangotri and Sarayu Trust. Funding by MoE-IKS

(শ্রীরামকৃষ্ণ) আসনে বসিয়া প্রথমে চিত্তকে বিষয়স্মরণ হইতে নিবৃত্ত করিবে—চিত্তকে মানস পূজাদি ব্যাপার করাইলে, চিত্ত আর বিষয় স্মরণ করিবে না। পরে ইন্দ্রিয়-গণও বিষয় গ্রহণ হইতে নিবৃত্ত হইবে। চিত্ত ও ইন্দ্রিয় সংযত হইলে মনকে একাগ্র করিবে। একমাত্র ধ্যেয়বস্তুটী যখন মনের অগ্রে স্ফুরিত হয়, তখনই মন একাগ্র হয়। মন একাগ্র হইলে সমাধি লাগিবে। চিত্ত ধ্যেয় বস্তুতে যখন সমাহিত হয়, তখন তাহার নাম একাগ্র সমাধি বা সম্প্রজ্ঞাত সমাধি। ইহার পরে নিরোধ সমাধি বা অসম্প্রজ্ঞাত সমাধি। এই শেষোক্ত সমাধিতে মন কোন অবলম্বন না করিয়াই সমাহিত হয়। একাগ্র সমাধি অভ্যস্ত হইলে চিত্ত শুদ্ধ হয়। যিনি সমাধি অভ্যাস করিতে চাহেন তিনি গৃহ, পরিজন, কোলাহল-পূর্ণ লোকালয় ত্যাগ করিয়া নির্জ্জন স্থানে বাস করিবেন। (রামদয়াল মজুমদার গীতা ৬।১০)

২৩৯। ঈশ্বর দর্শনের একটি লক্ষন, ভিতর থেকে মহাবায়ু গর গর করে উঠে মাথার দিকে যায়। তখন যদি সমাধি হয়, ভগবানের দর্শন হয়। (শ্রীরামকৃষ্ণ)

২৪০। যোগীশ্বর শিব হলেন সন্ন্যাসীর গুরু। শিবের মত সর্ব্বত্যাগী না হলে মন কখনও সমাধিস্থ হয় না।

(স্বামী শিবানন্দ)

২৪১। যারা সমাধিস্থ হয় তাদের মাথার যন্ত্রণা কোন

CC0. In Public Domain. Sri Sri Anandamayee Ashram Collection, Varanasi

Digitization by eGangotri and Sarayu Trust. Funding by MoE-IKS

দিনই হয় না। এমন কি মাথাধরা ও মাথাঘোরা এসবও কিছু থাকে না। (স্বামী শিবানন্দ)

(৮) স্মরণ মনন

২৪২। তীর্থ, গলায় মালা, আচার এ সব প্রথম প্রথম করতে হয়। বস্তু লাভ হলে, ভগবান দর্শন হলে, বাহিরের আড়ম্বর ক্রমে কমে যায়। তখন তাঁর নামটী নিয়ে থাকা আর স্মরণ মনন। ষোল টাকার পয়সা এক কাঁড়ি, কিন্তু ষোলটা টাকা যখন একত্র করলে তখন আর কাঁড়ি দেখায় না। তাদের বদলে যখন একটী মোহর করলে তখন কত কম হয়ে গেল। আবার সেটী বদলে যদি একটু হীরা কর—তা হলে লোকে টেরই পাবে না। (শ্রীরামকৃষ্ণ)

২৪৩। খুব ধ্যান জপ করবে। প্রথম প্রথম স্থূল বিষয়ে থাকে। ধ্যান জপ করলে তখন সূক্ষ্ম বিষয় ধরতে শিখে। বাজে গল্প-টল্প না করে সারাদিন তাঁর স্মরণ মনন করবে। খেতে, শুতে, বসতে—সর্ব্বক্ষণ। এইরূপ করলে দেখবি কুলকুণ্ডলিনী শক্তি ক্রমে ক্রমে জাগবে। স্মরণ মননের চেয়ে কি আর জিনিষ আছে? মায়ার পর্দ্দা একটার পর একটা খুলে যাবে। নিজের ভিতরে যে কি অদ্ভুত জিনিষ আছে দেখতে পাবি—স্বপ্রকাশ হবি।

(স্বামী ব্রহ্মানন্দ)

CC0. In Public Domain. Sri Sri Anandamayee Ashram Collection, Varanasi

Digitization by eGangotri and Sarayu Trust. Funding by MoE-IKS

২৪৪। সদাই তাঁর স্মরণ মনন করবে। স্মরণ মনন সদা সর্ব্বক্ষণ অভ্যাস হলে, তখন ধ্যান করতে বসলেই জমে যায়। ধ্যান যতই জমবে ততই ভিতরে আনন্দ। তখন কাম কাঞ্চন ঠিক আলুনী বোধ হবে। সেই জন্যই বাজে চিন্তা, বাজে কথা, একেবারে ত্যাগ করতে হবে। বাজে চিন্তায় শক্তি ক্ষয় হয়। (স্বামী ব্রহ্মানন্দ)

২৪৫। তাঁর স্মরণ মনন সর্ব্বক্ষণ করবে। একটা অভ্যাস জমিয়ে নিতে হয়। চলতে, ফিরতে, খেতে, শুতে, এমন কি সব কাজ কর্ম্মের ভিতরও নিরন্তর তাঁর স্মরণ মনন করবে। যেন একটা অন্তঃস্রোত চলেছে। এইভাবে কিছুদিন অভ্যাস করলে দেখবে যে তোমার অজ্ঞাতসারে এমন কি ঘুমের ভিতরও জপ চলেছে—স্মরণ মনন ভিতরে চলেছে। (স্বামী শিবানন্দ)

২৪৬। সব চেয়ে সহজ সাধন সর্ব্বদা তাঁর স্মরণ মনন। তাঁকে আপনার বলে জানতে হবে। বাহিরে যেমন আত্মীয় বন্ধুবান্ধবদের খাওয়ান, পরান, এবং তাদের সঙ্গে আলাপ ব্যবহারাদি করা, মনোরাজ্যেও যখন এইরূপ হবে অর্থাৎ সেই রাজ্যেও যখন ভগবানকে খাওয়ান পরান এবং তাঁর সঙ্গে আলাপ ব্যবহারাদি হবে তখনই শান্তি।

(স্বামী ব্রহ্মানন্দ)

২৪৭। স্মরণ মনন খুব রাখতে হবে। জপ ধ্যান করতে গেলে নানা সুযোগ সুবিধা খুঁজে নিতে হয়, কিন্তু

CC0. In Public Domain. Sri Sri Anandamayee Ashram Collection, Varanasi

Digitization by eGangotri and Sarayu Trust. Funding by MoE-IKS

স্মরণ মননে কোন কিছুর অপেক্ষা রাখে না। খেতে, শুতে, উঠতে, বসতে, সব সময়ই স্মরণ মনন হতে পারে। দিন রাত স্মরণ মনন করতে পার ত জানবে মন অনেক উঁচুতে উঠে গেছে। রামানুজের মতে ঐরূপ অবিশ্রান্ত চিন্তার নামই ধ্যান। (স্বামী ব্রহ্মানন্দ)

২৪৮। ধ্যান করবার সময় ইষ্ট চিন্তা করে, তারপর কি অন্য সময় ভুলে থাকতে হয়? কতকটা মন সেই দিকে সর্ব্বদা রাখবে। দেখেছ ত, দুর্গা পূজার সময় একটা যাগ প্রদীপ জ্বালতে হয়। ঠাকুরের কাছে সর্ব্বক্ষণ একটা জ্যোৎ (জ্যোতিঃ) রাখতে হয়। সেই রকম হৃদয় পদ্মে ইষ্টকে এনে বসিয়ে তাঁর চিন্তারূপ যাগ প্রদীপ সর্ব্বদা জেলে রাখতে হয়। সংসারের কাজ করতে করতে, মাঝে মাঝে ভিতরে চেয়ে দেখতে হয়, সে প্রদীপটা জ্বলছে কি না?

(স্বামী সারদানন্দ)

২৪৯। তাঁকে যত চিন্তা করবে ভোগের জিনিষে আসক্তি তত কমবে। পরস্ত্রীকে মাতৃবৎ মনে হবে, নিজের স্ত্রীকে ধর্ম্মের সহায়, বন্ধু বলে বোধ হবে। পশুভাব চলে যাবে, দেবভাব আসবে, সংসারে আর কোন আসক্তি থাকবে না। তখন সংসারে থাকলেও জীবন্মুক্ত হয়ে থাকবে। (শ্রীরামকৃষ্ণ)

CC0. In Public Domain. Sri Sri Anandamayee Ashram Collection, Varanasi

Digitization by eGangotri and Sarayu Trust. Funding by MoE-IKS

কাশী মাহাত্ম্য

২৫০। এই কাশীক্ষেত্রের সমস্তটাই শিবের শরীর। আমরা শিবের মধ্যে বাস করছি। এ হচ্ছে মহাশ্মশান। এখানে গৃহস্থদের সংসার করা ঠিক নয়। যারা ভগবানকে ডাকবে, তাঁর নাম করবে তাদেরই এখানে থাকা উচিত।
(স্বামী শিবানন্দ)

২৫১। কাশী সর্ব্বশ্রেষ্ঠ তপস্যার স্থান। আমার যখনই কাশীর কথা মনে পড়ে, ইচ্ছা হয় সেই মুহূর্ত্তেই সব ছেড়ে ছুড়ে তথায় যাই। শেষ জীবনটা ৺কাশী বাস করে কাটাব, ইহাই আমার প্রবল ইচ্ছা। ৺কাশীর কথা মনে পড়লে আর বাজে কোন কথাই ভাল লাগে না। বেশী আর কি বলব, একান্তে স্থির হয়ে বসে ভগবৎ প্রেমে বিভোর হয়ে থাকাই কাশী বাসের চরম ফল। (স্বামী ব্রহ্মানন্দ)

২৫২। কাশী হচ্ছে জগৎ ছাড়া—মহা চৈতন্যময় স্থান। এখানে বসে ভজন করলে যা করা যায় তার দশগুণ বেড়ে যায়। আর খুব শীঘ্র শীঘ্র মন্ত্রচৈতন্য হয়। কাশী মুক্ত ক্ষেত্র—এখানে বাবা বিশ্বনাথ অযাচিত ভাবে জীবকে মুক্তি দিচ্ছেন। এখানে ছোট, বড়, ধনী, গরিব, যেই হোক না কেন সকলেই মুক্ত হয়ে যাবে। যো সো করে এখানে পড়ে থাকতে পারলেই হয়। (স্বামী ব্রহ্মানন্দ)

CC0. In Public Domain. Sri Sri Anandamayee Ashram Collection, Varanasi

Digitization by eGangotri and Sarayu Trust. Funding by MoE-IKS

২৫৩। কাশী চৈতন্যময় স্থান। এখানে সব জীব চৈতন্যময়, পোকাটা মাকড়টা পর্য্যন্ত। ভক্ত, অভক্ত, বিধর্ম্মী, যে এখানে মরবে—কীট, পতঙ্গ পর্য্যন্ত—তারই মুক্তি হবে। (শ্রীমা)

২৫৪। যদি কাশীতে কারু দেহত্যাগ হয় তা হলে মুক্তি হয়—আর আসতে হয় না। জ্ঞানীদের মুক্তি। কাশীতে ব্রাহ্মণই মরুক আর বেশ্যাই মরুক শিব হবে। ("ঈশ্বরই কর্ত্তা, আর সব অকর্ত্তা" এর নাম জ্ঞান।)

(শ্রীরামকৃষ্ণ)

২৫৫। কাশীতে মৃত্যু হলে শিব সাক্ষাৎকার হন।—হয়ে বলেন, "আমার এই যে সাকার রূপ এ মায়িক রূপ—ভক্তের জন্য এই রূপ ধারণ করি;—এই দেখ অখণ্ড সচ্চিদানন্দে মিলিয়ে যাই।" এই বলে সেইরূপ অন্তর্ধান হন। (শ্রীরামকৃষ্ণ)

২৫৬। মহাদেব শ্রীরামচন্দ্রকে বলিলেন, "জ্ঞানী ব্যক্তি ভক্তি সহকারে তোমার এইরূপেরই ভজন করিতে করিতে নিখিল দুঃখশূন্য হইয়া মুক্তিলাভ করেন। আমি তোমার নাম কীর্ত্তন করতঃ কৃতার্থ হইয়া ভবানীর সহিত নিরন্তর কাশীধামে বাস করি। আর তথায় মুমূর্ষু ব্যক্তিকে মুক্তি দিবার জন্য তোমার রাম নাম মন্ত্র প্রদান করি।"

(অধ্যাত্ম লঙ্কা ১৫।৬১-৬২ শ্লোক)

CC0. In Public Domain. Sri Sri Anandamayee Ashram Collection, Varanasi

Digitization by eGangotri and Sarayu Trust. Funding by MoE-IKS

২৫৭। কত মহা মহা পাপী কাশীতে আসছে, আর বিশ্বনাথকে স্পর্শ করে উদ্ধার হচ্ছে। তিনি সকলের পাপ নির্বিকার ভাবে গ্রহণ করছেন। (শ্রীমা)

CC0. In Public Domain. Sri Sri Anandamayee Ashram Collection, Varanasi

Digitization by eGangotri and Sarayu Trust. Funding by MoE-IKS

CC0. In Public Domain. Sri Sri Anandamayee Ashram Collection, Varanasi

Digitization by eGangotri and Sarayu Trust. Funding by MoE-IKS

গ্রন্থকারের অন্যান্য পুস্তক

১।	শ্রীশ্রীরামকৃষ্ণ কথাসার	৩৲
২।	উপদেশামৃত (বড়)	২৲
৩।	পরমহংসদেবের উপদেশ	১৲
৪।	পরমহংসদেবের বাণী (উক্তি)	১৲
৫।	বিবেকানন্দ বাণী	১৸০
৬।	শ্রীরামকৃষ্ণ বাণী ও শাস্ত্রপ্রমাণ	১৷০

CC0. In Public Domain. Sri Sri Anandamayee Ashram Collection, Varanasi